سمير شيخاني

اعرف نفسك

٣٥ إختبارًا سيكولوجيًا

منشورات دار الآفاق الجديدة بيروت

اعرف نفسك

٣٥ إختبارًا سيكولوجيًا

سمير شيخاني

اعرف نفسك

٣٥ إختبارًا سيكولوجيًا

منشورات دار الآفاق الجديدة بيروت

الطبعة الثالثة
١٤٠٦هـ/١٩٨٦م

تقديم

الاختبارات السيكولوجية

السيكولوجية، كما نعلم، هي علم حديث، ولكن لو تعمقنا اكثر في مفهومها لأدركنا ان هذا العلم يعود في قدمه الى اول وجود للانسان على سطح الأرض.. ذلك بأن الانسان منذ وُجد اخذ يتساءل، ويفتش، ويبحث، ويستقصي، ويتكهن. يتساءل عن سر الوجود والطبيعة والاشياء من حوله، وقد يتساءل عن سرّ وجوده هو بالذات. وهذا ما نسميه الفلسفة التي بدورها قادت العلماء الى السيكولوجية، او علم النفس. حتى ان الاقدمين كانوا يسمون السيكولوجية « الفلسفة العقلية ». وقد انصرف همهم آنذاك الى تحديد العقل المطلق. وطبيعة هذا العقل، وابعاده، وآفاقه، وجوهره، مستخدمين بذلك الاسلوب النظري التأملي البحت، منصرفين عن اسلوب المراقبة الحسية. واستقراء الوقائع. لذا فإن الفلاسفة والعلماء لم يتقدموا آنذاك قيد انملة في هذا المجال. على ان التقدم في بعض العلوم الاخرى، كالبيولوجية. ونظرية النشوء والارتقاء، والفيزياء، والكيمياء، استطاع بدوره ان يطوّر السيكولوجية، إذ ابتدأ الانسان يكتشف علاقة الانسان بالبيئة وتأثير المؤثرات الخارجية والوراثية والبيئة على تصرفاته وسلوكه. من

هنا أخذ علم النفس يتطور باستمرار الى أن اصبح الآن علماً قائماً بذاته.

* * *

كان ذلك في آواخر القرن التاسع عشر، وكان ظهور السيكولوجية الرسمي بحلتها الجديدة في السنة ١٨٧٩، عندما أسس فيلهلم ماكس فونت (١٨٣٢ - ١٩٢٠) الفسيولوجي والسيكولوجي الالماني في جامعة لايبزيغ للابحاث السيكولوجية مختبراً خاصاً لاستعمال طرق وأساليب أثبتت فاعليتها في حقل الفسيولوجية والفيزياء. وهذا يعني بكلمات اخرى ان السيكولوجية كعلم قد تخلّت عن مجرد التأمل النظري، وتبنّت الطريقة العلمية التي من خصائصها الأساسية:

أولاً: ان مستعملها يقوم بمراقبات دقيقة منظمة.

ثانياً: انه يسعى وراء الحقيقة المجردة

ثالثاً: ان يتمم ابحاثه وينشرها على نحو يتمكن معه الآخرون من تكرارها في الأحوال والظروف نفسها.

وبدلاً من مراقبة الأحداث التلقائية اصبح السيكولوجيون يضبطون التجربة ويجرونها في ظروف مسيطر عليها. وهكذا نرى ان السيكولوجية اصبحت علماً عندما صارت تجريبية او اختبارية، أي خاضعة للتجربة، والاختبار، والامتحان.

ومن أبرز الذين ساهموا في تطوير علم النفس العالم فونت الالماني، كما أسلفنا، ثم ويليام دجيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠) الاميركي، والفريد بينيه (١٨٧٥ - ١٩١١) الفرنسي. فالاول اشتهر بدراساته التجريبية للحياة العقلية وطريقة المختبر، والثاني دجيمس، وهو تلميذه، أسس في

الولايات المتحدة الاميركية مختبرات سيكولوجية. وبينيه اجرى عدة تجارب في ميدان المختبرات العقلية والنفسية.

وجاء بعد ذلك الكثيرون من العلماء الذين عملوا على تطوير هذا العلم وتشعبه، واستخدامه كوسيلة لتحسين النوع البشري، او السيطرة عليه، أو على الأقل، فهمه فهماً صحيحاً وعميقاً، واستقراء نزعاته ودوافعه ورغباته وميوله، والإبحار في متاهات النفس البشرية الغامضة.

من هؤلاء العلماء مثلاً، السير فرنسيس غالتون (١٨٢٢ - ١٩١١) الذي يمكن ان نعتبره مبتكر طريقة الاختبارات السيكولوجية بطريقة الاستفتاء، او مجموعة الاسئلة، التي تُطرح على مجموعة من الأفراد لاستطلاع رأيهم في قضايا معينة. ثم ان ر.س. وودورث هو اول من استخدم سنة ١٩١٨ الطريقة الاستجوابية النفسية لاختيار الشبان الذين يصلحون للجندية والخدمة العسكرية.

واختبار الشخصية وتحليلها بواسطة الأسئلة الموجهة هي عملية من الصعوبة بمكان، إذ أن لها قواعد واصولا لا يمكن الا للاختصاصيين المحللين أن يتمكنوا من وضعها. وليس هذا فحسب، بل إن تحليل الاجوبة عن هذه الاسئلة والاستنتاجات التي نستخلصها منها، لا يمكن القيام به الا بواسطة علماء اختصاصيين اخضعوا انفسهم للعديد من التجارب والاختبارات العلمية والسيكولوجية المماثلة. لهذا كله، فان الاختبارات والاستفتاءات الواردة في هذا الكتاب هي عصارة خبرة وتجارب حفنة من العلماء الاختصاصيين قاموا بها على عدد كبير من الناس في ظروف متباينة واحوال متضاربة، تمكّنوا بعدها من التوصل الى ما توصّلوا اليه من استخلاصات ونتائج وضعوها في خدمة البشرية. ونحن الآن بدورنا، نضعها في خدمة قرائنا علّهم يستفيدون منها في

حياتهم اليومية والمعيشية. فبواسطتها يمكنهم ان يضعوا اليد على الثغرات في شخصيتهم ليعملوا، من ثم، على سدّها وتصحيح اعوجاجها.

* * *

وأراني هنا - استكمالا للفائدة - اعود فأذكّر بالكتابين اللذين صدرا لي عن هذه المؤسسة «دار الآفاق الجديدة» واللذين طُبعا غير مرة، وهما «علم النفس في حياتنا اليومية» و «سبيلك الى السعادة والنجاح»، ففيهما المزيد من الاختبارات النفسية، والارشادات الاختبارية التي تساعدنا على معرفة أنفسنا معرفة صحيحة، وعميقة، ومتميزة. ومتى عرفنا أنفسنا - ومعرفة النفس، كما نعرف، من أصعب الامور في الحياة - أمكننا معرفة الآخرين من حولنا، ومعرفة الظروف المحيطة بنا، ومعرفة دنيانا التي فيها نعيش، وبالتالي أمكننا العثور على سبل السعادة والنجاح، وتحقيق اكتفاء أوفر في هذه الحياة!

* * *

وفيما يلي عناوين تلك الاختبارات التي نشرت في كتابيّ المذكورين، وقد جئت أضيف اليها هذه الاختبارات الجديدة التي يتضمّنها هذا الكتاب «إعرف نفسك» الذي أنت على وشك ان تتصفّحه الآن.

- **في كتاب «علم النفس في حياتنا اليومية» نشرت الاختبارات النفسية التالية:**

  ٧ رموز تكشف ٦ أسرار في شخصيتك وسلوكك.
  الراشد ضد الطفل.
  الثقة بالنفس.
  هل أنت سيد أعصابك؟
  ما هي درجة توترك؟

هل أنت مسرف في القلق؟
هل لك ارادة وعزيمة؟
هل أنت الاداري الممتاز؟
هل تجري وراء السراب؟
هل أنت خجول؟
هل تكسب المال؟
هل يستلطفك الآخرون؟
هل أنت مزعج؟
ما مدى شعبيتك؟
هل أنت صالح لعملك؟
هل أنت لبق؟
هل أنت دون جوان؟
امتحن نفسك بهذا الاختبار الصحي
امتحان نفساني للوالدين
هل أنت مخترع؟
هل تحسن استثمار عطلتك؟
اختبر مواقفك
امتحن حبك للآخرين
هل تعتقد بالخرافات؟
هل أنتِ امرأة متكاملة الشخصية؟
سيدتي، سيدي، ما هو سبب سعادتكما؟
سيدتي، على مهنة زوجك تتوقف سعادتك
الزوجان: كيف يتلافيان الشكاوى المتبادلة؟
سيداتي سادتي، أتعرفون أخطاءكم؟
سيدتي، ماذا يتحدث عنك الناس؟

هل أنتِ زوجة مثالية؟
اليدان تفضحان مزاج المرأة وسلوكها...
...والألوان تكشف شخصية المرأة
الرجل يفضح عمره بما يعترف به
اختبار في قيادة السيارة

* * *

• وفي كتاب «سبيلك الى السعادة والنجاح» نشرت الاختبارات النفسية التالية:

٤ اختبارات نفسانية بلا عنوان
ما هي درجة ذكائك؟
اختبار نفساني عددي
اختبر حسّ التنظيم لديك
اختبر نظرتك الخاطفة
هل تشكو من عقدة اوديب؟
هل أنت شرطي ممتاز؟
هل أنت أنيق؟
هل أنت صريح؟
هل أنت طموح؟
هل أنت محبّ للاستطلاع؟
هل أنت مستعد للعام ٢٠٠٠؟
هل أنت متكبر أم متواضع؟
هل أنت غريب الأطوار؟
هل أنت ساذج؟
هل يمكنك ان تصبح نجماً سينمائياً؟

هل تحب الحيوانات حقاً؟
كيف تبدين في عيون الآخرين؟
هل أنتِ عاشقة؟
هل أنت زوج مثالي؟
هل تعاونين زوجك؟
هل انتما زوجان مثاليان؟
أتريدين أن تكوني محبوبة؟
هل «تأخذ وقتك»؟
لماذا تدخنين، يا سيدتي؟

★ ★ ★

• هذا الكتاب الذي بين يديك، عزيزي القارىء، يقتصر على الاختبارات النفسية وحسب، وقد نشرنا منها ٣٥ اختباراً، اليك عناوينها:

هل أنت ضحية ام لا؟
هل أنت مؤهل للقيادة؟
اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً (للجنسين اللطيف والخشن)
سيدتي، سيدي، هل انتما من العشاق؟
هل تعرف كيف تغتنم الفرص؟
هل انت مصاب بعقدة الشعور بالنقص؟
هل أنت وفيّ؟
هل أنت صارم مع نفسك؟
تجنّب الوقوع في فخ المقارنة
كيف تصبح فعّالاً في عملك
هل تحسن الحكم على الآخرين؟

كيف يراك الآخرون؟
هل أنت عنيد وصبور؟
أين تقف؟
هل تملك حسّ النكتة؟
هل تحبّ المزاح؟
هل تطيعك اصابعك؟
اختبار في الأخذ والعطاء
هل أنت بخيل، أم اقتصادي، أم مبذّر؟
هل «جيوبك مثقوبة»؟
ماذا تعني لك الأمثال؟
هل أنت وجل أم جسور؟
هل تغريك الصعاب؟
ما هو سلوكك تجاه المؤسسات؟
هل يمكنك أن تكون مستكشفاً؟
هل أنت يقظ؟
هل أنت جبان أم مقدام؟
هل من السهل ان تكون ضحية الخوف؟
هل انت حفيّ، أم لامبالٍ، أم فظ؟
هل تنعم بالعطلة الصيفية؟
هل انتِ حماة متسلطة؟
سيدتي، اتعرفين كيف تعتنين بنفسك؟
اختبر قوة ذاكرتك
اختبر برودتك ورباطة جأشك

اختبر قوة ملاحظتك (٥ اختبارات مصورة)
اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الأرقام من ١ - ٩؟

بيروت، في أول أيلول ١٩٨٠

سمير شيخاني

هل أنت ضحية أم لا؟

لتعرف ذلك امتحن نفسك بالاختبار التالي المؤلف من مئة سؤال لحالات نموذجية من الحالات التي يكون فيها المرء في هذه الحياة العادية ضحية الظروف. ومع كل سؤال طريقتان للتصرّف أو ردّ الفعل: احداهما اجابة الضحية، والأخرى اجابة المنتصر، أو غير الضحية.

وانظر أي اجابة تصوّر اكثر ردّ فعلك العادي، أو الطريقة التي ربما تتصرّف بموجبها في مثل هذه الحالات.

غير أن الاختبار هذا لا يُقصد منه مقياس دقيق لشيء. انه، بالاحرى، من اجل تقييم نفسك، وتقدير وضعك أو تقدّمك - ولإعطائك لائحة بتصرّفات الضحية التي يُطلب اليك العمل على تبديلها. إذاً، لا تهتم بأن تكون دقيقاً تماماً في أجوبتك. كل ما هو مطلوب منك أن تقرأ ما كُتب حول الموقف، وتخمين كيفية تصرّفك العادي. واذا لم تكن حالة ما منطبقة عليك، فالجأ إلى حسك الباطني. واذا استبدّت بك فكرة ما على نحو غير سوي من جراء هذا الاختبار نفسه والنص الحرفي لاسئلته، فانك لا تكون تمارسه بالطريقة الخلاقة الحية. وعندها اكتفِ بأن تستمتعْ به وحسب!

الأسئلة

١ - في المطعم تلاحظ ان جودة الطعام ليست كما يجب، والخدمة كذلك.

اجابة الضحية

- تدفع البقشيش المحدد إلى الخادم وتتذمّر من الطعام وأنت خارج.

اجابة غير الضحية

- لا تترك أي بقشيش، وتُعلم الادارة بسبب عدم رضاك.

٢ - يطلب اليك نسيب ما (أُم، أخ، ابن، الخ...) ان تتكلم بالتلفون عندما تكون مشغولاً جداً ولا تود الكلام.

اجابة الضحية

- تتكلم مع النسيب وتشعر بالعجلة، والمضايقة، والاضطراب.

اجابة غير الضحية

- تقول للنسيب إنك حقاً مشغول جداً ولا وقت لديك للكلام.

٣ - يرن جرس التلفون وأنت منهمك في أمر ما.

اجابة الضحية

- تقطع نشاطك الشخصي وترد على المخابرة.

اجابة غير الضحية

- تدع الجرس يرنْ وتواصل نشاطك دون انقطاع.

٤ - زوجتك (أو شريكك) تبدّل (أو يبدّل) على نحو غير متوقّع رأيها (أو رأيه)، مسبّباً لك تضارباً ما.

إجابة الضحية

- تبدّل خططك وتسمح لنفسك بأن تنزعج.

اجابة غير الضحية

- تمضي في تنفيذ خططك ولا تعتبر الحدث حتى مصدراً للانزعاج.

٥ - تتناول وجبتك وتشعر بالاكتفاء مع أن صحنك ما يزال نصف ممتلىء.

اجابة الضحية

- تواصل أكل كل ما في صحنك وتنهض عن المائدة وأنت تشعر بالانزعاج.

اجابة غير الضحية

- تتوقف عن الأكل لحظة تشعر أنك غير جائع.

٦ - أضاع احد أفراد الأسرة شيئاً ويلومك على ذلك.

اجابة الضحية

- تصبح البوليس السري وتقضي فترة من الوقت في البحث اليائس عن شيء يخصّ سواك.

اجابة غير الضحية

- تستمر في عملك متجاهلاً المناورة الموجهة اليك باسم اللوم.

٧ - تود حضور مناسبة اجتماعية بمفردك.

اجابة الضحية

- تستأذن في الذهاب، وتدع القرار لسائر أفراد أسرتك.

اجابة غير الضحية

- تقول لأسرتك انك ذاهب، واذا قضت الحاجة، إنك ذاهب بمفردك.

٨ - تلاحظ أن أحدهم يحاول أن يشركك في همومه.

اجابة الضحية

- تصغي الى شكواه وتشعر بالنهاية أنك حقير.

اجابة غير الضحية

- إما تعتذر وتنصرف، او تعلن له أنك لست مهتماً بمناقشة الهموم الآن.

٩ - يتذمر أحد أفراد الأسرة من أن الملابس لم تُغسل.

اجابة الضحية

- تعتذر وتعرض القيام بذلك فوراً.

اجابة غير الضحية

- تعرض على المتذمّر تعليمه كيفية تشغيل الغسّالة الكهربائية، وتدعه يقوم بذلك، أو تتجاهل التذمّر وتدعه يعلم أنه مسؤول عن ملابسه.

١٠ - أنت على عجل، وتشاهد صفاً طويلاً أمام منضدة الكشف في مخزن بقالة.

إجابة الضحية

- تنتظر في الصف مستشيطاً غضباً بسبب عدم تقديم العون، ولأن ذلك يؤخرك بلا ضرورة.

إجابة غير الضحية

- تلحّ على أن ينشىء المدير صفاً آخر، أو على أن يوليك اهتماماً خاصاً.

١١ - تصل الساعة التاسعة والنصف ليلاً الى مطعم يقفل ابوابه الساعة العاشرة ليلاً، حسب الاعلان، فتجده مغلق الابواب مع ان المستخدمين ما يزالون في الداخل.

إجابة الضحية

- تستدير وتنصرف، منزعجاً لأنك ضُلّلت بالاعلان الزائف.

إجابة غير الضحية

- تلح علىَ أن يقترب المستخدمون من الباب، وتقول لهم بكل أدب ولطف انك زبون وتودّ أن تتناول عشاءك، واذا لم يتم ذلك فانك سترفع الأمر الى الادارة.

١٢ - مكيّف الهواء في الموتيل معطل، وتشعر بالانزعاج.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً لأنك لا تود أن تبدو مزعجاً.

إجابة غير الضحية

- تلحّ على اصلاحه فوراً، أو على نقلك الى حجرة اخرى.

١٣ - في مقابلة من أجل وظيفة ما تُطرح عليك سلسلة من الأسئلة الصعبة.

إجابة الضحية

- ترتبك، وتتضايق، وتعتذر، وتتصرّف بخوف، وتعتذر عن كونك عصبياً.

إجابة غير الضحية

- تجيب بثقة وتنعت جهودهم بأنها من اجل التهويل، مردداً: «إنكم تودّون معرفة رد فعلي، فانتم لستم مهتمين بالجواب. ليس هناك جواب قاطع.»

١٤ - يصارحك طبيبك بأنك بحاجة الى عملية جراحية، وأنت تساورك بعض الشكوك والمخاوف.

إجابة الضحية

- توافق بكل هدوء على اجراء العملية.

إجابة غير الضحية

- تسعى وراء رأي طبيب مختص ثان وثالث قبل الموافقة على اجراء العملية الجراحية، معلناً لطبيبك أنك تودّ أن تكون العملية على أفضل مستوى.

١٥ - تشعر بأنك تستحق ترقية أو زيادة في المرتّب.

إجابة الضحية

- تنتظر حتى يفكر ربّ عملك بأن يفعل شيئاً من أجلك.

إجابة غير الضحية

- تطالب بما تعتقد أنه من حقك، مبيّناً أسبابك، مبتعداً عن العاطفة والاعتذار.

١٦ - توفي احد أنسبائك الابعدين، ولا تودّ حضور جنازته.

إجابة الضحية

- تذهب بتذمّر وتكره إضاعة الوقت بهذه الطريقة.

إجابة غير الضحية

- تتغيّب عن حضور الجنازة.

١٧ - هناك امرؤ لا تود تقبيله، يقرّب وجهه من وجهك محيياً، متوقعاً أن تستجيب.

إجابة الضحية

- تقبلّه وتشعر بأنك ظُلمت.

إجابة غير الضحية

- تمدّ يدك لمصافحته وترفض بكل بساطة تقبيل ذلك الشخص.

١٨ - كل أفراد الأسرة جائعون ويطلبون مدّ المائدة، مع أنك لست جائعاً ولا تودّ أن تطهو.

إجابة الضحية

- تطهو وتشعر بالغضب والاستياء منهم.

إجابة غير الضحية

- تعلن أنك لن تطهو تلك الليلة، وتلتزم بكلامك، فتسمح بذلك للآخرين بأن يعرضوا على بساط البحث بديلاً آخر للعشاء.

١٩ - يُطلب اليك التحضير لحفلة في المكتب في حين أنك غير موافق على ذلك.

إجابة الضحية

- تبادر الى التحضير للحفلة، وتشعر بالاضطراب لأنك تُكلّف دائماً القيام بالاعمال المتعبة.

إجابة غير الضحية

- تصارحهم بأنك لا تهتم بأن تكون منظم الحفلة، وتتمسك بالرفض.

٢٠ - انت مدعو الى حفلة يرتدي فيها الجميع ملابس رسمية، ولكن لا تودّ مجاراتهم في ذلك.

إجابة الضحية

- ترتدي الملابس الرسمية، وتشعر بالانزعاج، وتغضب لأنك ترتدي ملابس كنت تفضل عدم ارتدائها.

إجابة غير الضحية

- ترتدي ما تيسر من ملابس، أو لا تذهب الى الحفلة.

٢١ - منزلك يعج بأشياء مركومة بغير انتظام، تركها سائر أفراد الأسرة.

إجابة الضحية

- تقوم بترتيب كل شيء يتركه الآخرون بغير انتظام.

إجابة غير الضحية

- تعلن أنك لن تكون المنظم للفوضى، وتدع الأشياء في مكانها.

٢٢ - لا تحس برغبة في ممارسة الحب، ورفيقتك ترغب في ذلك، مع أنها اساءت معاملتك قبل ساعة.

إجابة الضحية

- توافق على ممارسة الحب وتشعر بأنه أُسيء اليك.

إجابة غير الضحية

-تقول لرفيقتك أنك لا ترغب في ممارسة الحب عندما تُساء معاملتك، وترفض بَبساطة كل عروضها للصداقة او التفاهم.

٢٣ -يتحدث أحدهم أمامك بكلام فاحش.

إجابة الضحية

- تغضب وتشعر بالاهانة.

إجابة غير الضحية

- تتجاهل ذلك وترفض السماح لتصرّف أي شخص أن يسيطر على عواطفك.

٢٤ -تضطر الى استخدام الحمّام في احدى الحفلات، والجميع على مقربة من الحمّام.

إجابة الضحية

- تحجم عن الذهاب إلى الحمَّام لأنك لا تريد أَن ترتبك من جراء الاصوات التي ستصدر غن الحمَّام.

إجابة غير الضحية

- تستخدم الحمَّام ولا تبالي بما يظنه أحد فيك. فأنت تعتبر الحمّامات إنما وجدت لوظائف بشرية عادية، ولا ينبغي لك أن تخجل من كونك بشرياً.

٢٥ -تُفرض عليك أَنظمة سخيفة لا معنى لها، ولكنها غير مؤذية،

كارتداء الأبيض في ملعب كرة المضرب (التنس)، أو كالجلوس في الكنيسة في القسم المخصص للعروس، حسب الطقوس الدينية.

إجابة الضحية

- تشكو، وتضطرب، وتتذمّر امام الجميع، ومع ذلك تعمل بموجب القواعد والانظمة لأن لا خيار لديك.

إجابة غير الضحية

- تكتفي بهزّ كتفيك وتمضي دون أن تضطرب، ودون التسليم والاقرار بتلك القواعد والانظمة. إنك فعّال بهدوء.

٢٦ - يتجاوزك سائق شاحنة على الطريق العام.

إجابة الضحية

- تستشيط غضباً، وتصيح، وتتذمّر، وتحاول الأنتقام بتجاوزه.

إجابة غير الضحية

- تنسى ذلك، وتذكّر نفسك بأنه ليس بوسعك السيطرة على سلوك السائق بالانزعاج من ذلك.

٢٧ - يطلب اليك زميل في العمل ان تنجز عملاً روتينياً لا تود القيام به، فضلاً عن أنه ليس مطلوباً منك.

إجابة الضحية

- تقوم به في أي حال، وتشعر بأنه اسيئت معاملتك.

إجابة غير الضحية

- تقول لا دون أن تقدّم أية اعتذارات.

٢٨ - تكتشف انه طُلب منك مبلغ من المال ثمن ما اشتريت من احد

المخازن يفوق الثمن المعتاد.

إجابة الضحية

- لا تنبس ببنت شفة لأنك لا تود احداث مشكلة، او الظهور بمظهر الذميم، البغيض.

إجابة غير الضحية

- تعلن انه طُلب منك ثمن مرتفع وتصرّ على تصحيحه.

٢٩ - تنزل في احد الفنادق ويعطي الكاتب مفتاح غرفتك للخادم الذي سيرافقك اليها للحصول على بقشيش مع أنك لست بحاجة الى خدماته.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً وتدعه يرافقك لكي لا ترتبك.

إجابة غير الضحية

- تقول للخادم انك لا تحتاج إلى خدماته، ولكن اذا كان حقاً ينبغي أن يرافقك، فليفعل ذلك دون أن ينال أي بقشيش.

٣٠ - اولادك يودون ان توصلهم بالسيارة الى منزل صديق لهم للعب معاً، ويتوقّعون منك ان تلغي مشاريعك وتنقلهم.

إجابة الضحية

- تلغي مشاريعك او تعدّلها، وتنقلهم بالسيارة.

إجابة غير الضحية

- تصارح اولادك بأن عليهم ايجاد طريقة للذهاب الى حيث يريدون بدونك، لأن لديك أموراً هامة تقوم بها.

٣١ - احد الباعة المتجولين أرهقك بثرثرته عن البضاعة المولج بالترويج لها.

إجابة الضحية

- تجلس بهدوء وتصغي اليه بنفاد صبر، منتظراً البائع أن يفرج عنك.

إجابة غير الضحية

- تقاطعه وتصارحه بأنك لا ترغب في شراء ما يعرضه عليك، فاذا استمر في الحديث تنهض وتنصرف.

٣٢ - تنوي إقامة حفلة وامامك ثلاثة أيام للتحضير والاستعداد.

إجابة الضحية

- تقضي كل وقتك في التحضير، والتنظيم، والقلق حول ما اذا كانت الامور ستسير على ما يرام.

إجابة غير الضحية

- تقوم بالاستعدادات البسيطة الضرورية وتدع الأمور تجري كما تشاء - فلا مزيد من التنظيف، ولا معاملة خاصة، بل ترك الأمور تسير ببساطة وبطريقة مسترخية، وكالمعتاد.

٣٣ - احدهم ينتقد عملك.

إجابة الضحية

- تصاب بعصبية، وتضطرب، وتروح توضح الامور.

إجابة غير الضحية

- إما ان تتجاهل الانتقاد أو تتقبّله دون أن تضطر الى الدفاع عن نفسك امام المنتقد.

٣٤ - احدهم يدخّن بجوارك، وذلك يؤذيك ويشتّت تفكيرك.

إجابة الضحية

- تجلس راضياً دون ان تحرّك ساكناً.

إجابة غير الضحية

- تطلب اليه بكل أدب ألاّ يدخّن، فاذا رفض فإما أن تنتقل من مكانك أو تطلب اليه ان يفعل ذلك.

٣٥ - يحمل اليك الخادم في المطعم قطعة بفتيك مطهوة جيداً، في حين أنك أردتها غير منضجة بالطهو.

إجابة الضحية

- تأكلها مطهوة جيداً لأنك لا تود ان تثير مشكلة.

إجابة غير الضحية

- تعيدها وتطلب مجدداً قطعة بفتيك غير منضجة.

٣٦ - يتجاوزك احدهم وانتم واقفون في الصف كالعادة.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً، وتدعه يقف أمامك، ولكنك تغلي غضباً.

إجابة غير الضحية

- تصارحه بأنك لست ممن يسمحون للآخرين بتجاوزه.

٣٧ - استدان احدهم منك مبلغاً من المال واهمل في إعادته.

إجابة الضحية

- تتعذّب لتصرّفه غير المراعي لحقوق الآخرين ومشاعرهم ولكنك لا تقول شيئاً.

إجابة الضحية

- تبلغ المدين بحزم أنك تتوقّع منه أن يسدد المبلغ فوراً.

٣٨ - أنت غريب في احتفال اجتماعي.

إجابة الضحية

- تبقى منزوياً عن الحضور راجياً أن يدعوك أحدهم للاشتراك في حديث، وتشعر بعدم الراحة.

إجابة غير الضحية

- تتقدَّم من الموجودين، وتقدّم نفسك، وتتفادى عدم الراحة الذي يسبّبه الانزواء.

٣٩ - تتبع حمية عن الطعام ويصرّ أحد اصدقائك على انه صنع لك حلوى خصيصاً لك لأنك تحبّها. أم أنك توقفت عن شرب الخمرة ويلح عليك أحدهم بمشاركته في كأس.

إجابة الضحية

- تقبل بتناول قطعة الحلوى او احتساء الكأس لكي لا تؤذي شعور صديقك.

إجابة غير الضحية

- ترفض الكأس او الحلوى قائلاً إنك تقدّر له لطفه، ولكن كل ما في الأمر أنك لن تسمح لنفسك بتبديل قرارك.

٤٠ - يصادفك امرؤ في الطريق يحاول بيع سلعة أو تقديم وجهة نظر.

إجابة الضحية

- تتوقف وتصغي اليه على أمل أن يتوقف عن الكلام، او تبتاع السلعة للتخلّص منه.

إجابة غير الضحية

- تستدير وتتركه دون التلفظ بأي كلمة توضيح.

٤١ - يطلب اليك أحدهم أن تعتذر عن شيء لا تشعر انك آسف عليه.

إجابة الضحية

- تعتذر وتطلب السماح من فورك وتسمح لنفسك بأن تقع فريسة المناورة.

إجابة غير الضحية

- تصرّح بما تعتقده، ثم تحوّل أفكارك إلى حياتك بدلاً من الاضطراب لأن احدهم يرفض ان يفهم وجهة نظرك.

٤٢ - احد سماسرة العقارات يواصل مطاردتك ليريك عقاراً لا تود أن تراه.

إجابة الضحية

- تذهب، مع ذلك، وتعاين العقار لأنك تشعر أنك مضطر ان تكون لطيفاً مع امرىء تحمّل كل هذا الازعاج.

إجابة غير الضحية

- تقول له بصراحة انك غير مهتم برؤية أي عقار، وترفض أن تُرهَب بأساليب البيع العنيفة والملحاحة.

٤٣ - تطلب شراباً قليل الكحول في المطعم، فيأتيك كوب مملوء ثلاثة أرباعه ثلجاً، والربع الباقي شراباً.

إجابة الضحية

- تدفع ثمن كوب الثلج ولا تذكر شيئاً عن امتعاضك.

إجابة غير الضحية

- بكل لطف وتهذيب تقول للنادل إنك تريد قليلاً من الثلج وكأساً مليئة بالشراب لأنك إنما تدفع ثمن ذلك.

٤٤ - يقول لك احدهم «إنك لا تثق بي! إنك تعتقد ولا ريب انني اخدعك!»

إجابة الضحية

- تنكر أنك لا تثق بهذا الشخص، وتروح تعذّب نفسك بمشاعر الاستياء المزعومة.

إجابة غير الضحية

- تقول ان كون المرء مخدوعاً أمر ممكن جداً عندما يتعامل المرء مع الآخرين، وانك بالفعل متشائم. فاذا لم يستطع هذا الشخص تحمُّل تشاؤمك فتعامل مع سواه.

٤٥ - يطلب اليك طبيبك ان تعود اليه مرة ثانية لقضية ما. ولكنك لا تود دفع اجرة الزيارة الثانية، فضلاً عن أنك تشعر بأن صحتك على ما يرام.

إجابة الضحية

- تعود في الموعد المضروب، وتعلن أنك في صحة ممتازة، وتدفع بدل الزيارة غير الضرورية.

إجابة غير الضحية

- تعود الى الطبيب اذا لمست حاجة الى ذلك وحسب. انك تثق بنفسك، وبخاصة عندما يكون الأمر بسيطاً وثانوياً، وتعرف تماماً أن الزيارة الثانية ليست ضرورية بقدر ما هي تقليدية.

٤٦ - أنت تتردد على اختصاصي بالمعالجة وبخاصة بغير العقاقير والجراحة، ولكنك ترغب في وقف المعالجة لأنك تشعر بأنه لم يعد لك حاجة بها.

إجابة الضحية

- تعتقد انك مدين للاختصاصي المعالج بتوضيح، ولذا تقضي جلسات عدة تتحدث عن ذلك، وتدفع له للمساهمة في وقف المعالجة. وتُغرى بالبقاء والتحدث عن ذلك، وفي كل مرة تقدّم سبباً معقولاً يُقابل بعبارات من مثل «ينبغي ان تكون غاضباً. ذلك يثبت أنك لست مستَعداً للانصراف.» إنك تضع نفسك في حالة اللاربح عندما تناقش الموضوع.

إجابة غير الضحية

- تتصل تلفونياً بالاختصاصي بالمعالجة وتصارحه بأنك ستتوقف عن متابعة المعالجة، ولكنك ستعود إليه في المستقبل إذا دعت الضرورة. وترفض أن تدفع له ليعلن لك أن المعالجة انتهت في الوقت الحاضر، وتقصد من ذلك أنك لست مديناً له بأي مبلغ.

٤٧ - إنك تطلب قرضاً من مصرف، والمسؤول يتصرَّف بطرق وأساليب متكبرة، وفيها تهديد.

إجابة الضحية

- تقول له: «اجل يا سيدي» كثيراً!.. انك تتوسل وتتصرّف بخنوع.

إجابة غير الضحية

- تطلب من فورك مقابلة مسؤول مصرفي آخر، وتعلن أنك لن

تتسامح بأي اسلوب من أساليب التهديد.

٤٨ - يملأ لك الطبيب روشتة بعدد من الادوية التي تجهل محتوياتها وثمنها.

إجابة الضحية

- تتناول ما يعطيك اياه الصيدلي دون ان تتلفظ بكلمة، وتدفع الثمن الذي يفرضه مهما كان.

إجابة غير الضحية

- تطلب من الطبيب والصيدلي معرفة تركيب الادوية، وبما يمكن ان تكلفه. فاذا بدا لك الثمن مرتفعاً جداً فانك تقصد صيدليات اخرى وتقابل بين الاسعار قبل ان تقرر من اين ستبتاع الادوية. واذا لم تعجبك المواد المركبة منها فانك تطلب الى الطبيب ان يعطيك معلومات عن الدواء، ولماذا يصفه، وماذا يتوقع من نتائج.

٤٩ - بعد عودتك من المخزن تجد ان البذلة التي اشتريت ليست على ما يرام.

إجابة الضحية

- لا تعيد البذلة. واذا ما أعدتها وجوبهت برفض أمين الصندوق إعادة الثمن، تغادر المخزن غير راضٍ.

إجابة غير الضحية

- تعيد البذلة وتلح على استعادة ثمنها. فاذا رُفض طلبك تحملها مباشرة الى رئيس الشركة.

٥٠ - انت مدعو الى حفلة لا تودّ حضورها، والمفروض عليك تقديم هدية حتى لو لم تحضر الحفلة.

إجابة الضحية

- تمضي فتبتاع هدية وتشعر بالامتعاض.

إجابة غير الضحية

- ترسل، بكل تهذيب، مشاعر الأسف لعدم تلبية الدعوة، ولا تبتاع أي هدية.

٥١ - تواجهك مشكلة ارسال بطاقات معايدة خلال العطلة وأنت تفضل ألا تفعل ذلك.

إجابة الضحية

- تبتاع البطاقات، وتضع العناوين على المغلفات، وتدفع ثمن طوابع البريد، وتكره كل دقيقة انفقتها في هذا السبيل.

إجابة غير الضحية

- لا ترسل اي بطاقات، ولا تقدّم اي توضيحات.

٥٢ - جهاز راديو او ستيريو قريب منك ترتفع منه اصوات عالية جداً تسبب لك التعب الجسماني.

إجابة الضحية

- تتحمّل ذلك بكل بساطة دون قول شيء، او تحتج بصوت مرتفع وتدخل في جدل حول ذلك.

إجابة غير الضحية

- تخفّض بنفسك الصوت أو تطلب الى الفريق المسيء أن يفعل ذلك. فاذا رفض تغادر المكان، او تعلم المسؤول عن المكان انك لن تعود ما لم تخفف الضجة، او ما يناسب الحالة.

٥٣ - كلب الجيران ينبح نباحاً مزعجاً ومرتفعاً جداً في الصباح فيقلق نومك.

إجابة الضحية

- تبقى مستلقياً في سريرك وتغضب.

إجابة غير الضحية

- تصارح جارك بأن الكلب يزعجك بنباحه. فاذا لم يوقفه توقظه ليلاً وعندما ينبح كلبه. فاذا لم يعمد الى عمل شيء تخبر الشرطة بالامر وتتقدّم بشكوى رسمية قوامها الازعاج والضجيج.

٥٤ - في لقاء أخير في عملية شراء منزل، تدهش لكل الرسوم المخبأة، فتشعر بأنك وقعت ضحية.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً خشية أن تبدو أحمق، وتستمر في الاحساس بأنه أُسيء اليك.

إجابة غير الضحية

- توقف معاملات صفقة الشراء حتى تُقدَّم اليك الحسابات التي تقنعك. وترفض ان تقع فريسة التهديد بسبب الجهل.

٥٥ - الحرارة معدومة في دار السينما التي تشاهد فيها فيلماً، وتشعر بالبرد المزعج.

إجابة الضحية

- تبقى جالساً مكانك وقد تجمَّدت أطرافك.

إجابة غير الضحية

- تطلب مقابلة المدير، وتطالبه باعادة ثمن بطاقة الدخول لأنك لم تدفع الرسم المفروض للجلوس في صالة غير مدفأة.

٥٦ - تلاحظ ان ضريبة الشراء التي سُجلت عليك لقاء بعض ما ابتعته من بقالة هي اكثر من المفروض قانوناً.

إجابة الضحية

- تدفع المطلوب لأن الناس يعتبرونك حقيراً للتذمر من مبلغ زهيد كهذا.

إجابة غير الضحية

- لا تدفع إلاّ ما يتوجب عليك قانوناً.

٥٧ - تحاول طلب مخابرة دولية، وتصادف عاملة تلفون مزعجة غير متعاونة.

إجابة الضحية

- تدخل في حوار طويل معها وتنتهي الى فشل وخيبة أمل.

إجابة غير الضحية

- تعيد سماعة التلفون، وتطلب رقم المخابرات الخارجية علّ عاملة تلفون اخرى تردّ عليك.

٥٨ - سكران في احدى الحفلات يزعجك بثرثرته وحديثه التافه.

إجابة الضحية

- تجلس وتصغي اليه وأنت تتمرمر، راجياً ان ينصرف.

إجابة غير الضحية

- تغادر المكان وترفض أن يقترب منك.

٥٩ - في محطة الخدمة يملأ العامل خزّان سيارتك بالوقود، ويتجاهل

تنظيف الزجاج الامامي.

إجابة الضحية

- لا تحرّك ساكناً، وتغضب لأنه لا يقوم بعمله كما يجب.

إجابة غير الضحية

- تطلب اليه أن يغسل الزجاج وتنسى أنك طلبت اليه ذلك. كل غايتك ان يكون زجاج سيارتك الامامي نظيفاً، وليس اصلاح عامل محطة بيع المحروقات.

٦٠ - تكره عملية نشر السماد في مرجتك ولا تؤمن بجدوى ذلك، ولكنك مضطر للقيام بهذا العمل لأن للآخرين مروجاً خضراء متلألئة.

إجابة الضحية

- تشتري السماد، وتنفق وقتاً في نشره على المرجة، وتحقد على نفسك لانصياعك الى مثل هذه الضغوط السخيفة.

إجابة غير الضحية

- تحجم عن تسميد مرجتك بدلاً من النظر الى الجيران لمعرفة كيف يبغي أن تتصرّف. فاذا كانت مرجتك أقل إخضراراً من مروج الآخرين، فعليك ان تقبل بذلك بدلاً من التفكير في ما يمكن أن يظنه فيك الجيران.

٦١ - طبيبك يجعلك تنتظر مع أنك وصلت في الموعد المحدد.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً لأنك تعلم كم هم مشغولون ومهمّون الاطباء.

إجابة غير الضحية

- تصارحه بما تحسه وأنت تنتظر، وتطالبه بحسم من الاجرة للتعويض عن وقتك المهدور.

٦٢ - تنال علامـة مدرسية تعتقد أنها مجحفة بحقك.

إجابة الضحية

- لا تفعل شيئاً وتحنق على المعلّم.

إجابة غير الضحية

- تطلب موعداً من المعلّم وتوضح له مشاعرك. فاذا لم تحصل على أي نتيجة، تكتب رسالة الى الرئيس، أو العميد، أو أي مسؤول إداري. وتتابع سير الشكوى بالحاح.

٦٣ - متعهد دفن الموتى يحاول حملك على تنظيم جنازة مكلفة جداً مغتنماً شدة حزنك على الراحل.

إجابة الضحية

- تتمشى حسب رغبته وتطلب منه تقديم أفضل ما عنده للمناسبة بالكلفة المرتفعة لأنك تود ألا يعتقد أنك لم تكن تحب الفقيد العزيز.

إجابة غير الضحية

- تعي ما يحاول المتعهد ان يفعل، وتلح على ان يعاملك باستقامة بدلاً من الموافقة العاطفية الجياشة على عرضه.

٦٤ - استاذ الصف الذي التحقت به بليد وغير كفء، وأنت تضيع وقتك ومالك.

إجابة الضحية

- تواصل متابعة دروسه وتتألم بصمت.

إجابة غير الضحية

- ترفع الشكوى الى رئيس الدائرة او المسؤول الاداري عنها، وتلح على الانسحاب من الصف واستعادة مالك، وتعلن أنه في حال رفض مطلبك ستلجأ الى المحكمة، والصحف، وحتى أنك ستفضح ذلك في مقال صحفي.

٦٥ - قدّمت خدمة الى احدهم ولم يرسل اليك أي بطاقة شكر.

إجابة الضحية

- تغضب وتتذمّر كثيراً من العقوق.

إجابة غير الضحية

- تتجاهل الامر، وتذكّر نفسك بأنك لم تقم بما قمت به من اجله، انتظاراً للشكر. فاذا لم يكن تصرّفه مثل تصرّفك فمعنى ذلك أنه سيّىء الطباع، ولا يستدعي ذلك بالضرورة ان تغضب.

٦٦ - أنت بحاجة الى بصلة واحدة، ومحل البقالة يعرض بصلاً في اكياس من وزن كيلوغرام واحد.

إجابة الضحية

- اما أنك تستغني عن البصل أو تبتاع الكيس برمته.

إجابة غير الضحية

- تفتح كيس البصل وتأخذ البصلة التي تود شراءها.

٦٧ - تشعر بالنعاس بعد وجبة ممتازة.

إجابة الضحية

- تبقى مستيقظاً لأنه لا يجوز «أخذ غطّة» حسب أنظمة فلان.

إجابة غير الضحية

- تستلقي دون الشعور بالذنب لأنك تحتاج الى النوم.

٦٨ - يطلب اليك رئيسك في العمل أن تتأخر في المكتب، ولديك موعد شخصي هام.

إجابة الضحية

- لإرضاء رب العمل، تخلف الموعد وتبقى في المكتب.

إجابة غير الضحية

- تصارح رب العمل بأن موعدك هام، وان العمل حتى ساعة متأخرة دون إنذار مسبق كافٍ في تلك المناسبة امر غير ممكن.

٦٩ - تريد النزول في فندق فخم ولكنه يكلف كثيراً.

إجابة الضحية

- تذهب الى فندق أرخص لأنك لا تستطيع التبذير بين آن وآخر. ان كل شيء ينبغي أن يكون عرضة لمبدأ المساومة.

إجابة غير الضحية

- تتباهى بذلك للفت الانظار ولا تهتم للأمر، وتقرر الاستمتاع بالنزول في فندق فخم، مكلف لأنك تستحق ذلك.

٧٠ - أنت على وشك الكلام، ويقاطعك أحدهم ليتكلم عنك.

إجابة الضحية

- تضرب صفحاً عن ذلك، وتدع الشخص الآخر يتكلم عنك.

إجابة غير الضحية

- تعلن انك قوطعت، وأنك تفضّل أن تتحدّث بنفسك.

٧١ - يسألك احدهم «لماذا ليس لك اولاد؟»

إجابة الضحية

- تنهمك في شرح طويل، مرتبك، وتحسّ بأنك سخيف.

إجابة غير الضحية

- تقول للسائل ان الامر شخصي، وان لا دخل له في شؤونك الخاصة.

٧٢ - تصل الى المطار وتتوقع تسلّم السيارة التي استأجرتها، فيقال لك ان السيارة الموعودة غير متوفرة، أو أنها لم تعد بالسعر الذي وُعدت به.

إجابة الضحية

- تستأجر السيارة التي تكلف اكثر وتدفع الفرق في السعر.

إجابة غير الضحية

- تلحّ على تسليمك سيارة اخرى بالسعر المحدد المتفق عليه، وإلاَّ لجأت الى شركة اخرى لتأجير السيارات، وتكتب الى الشركة الاولى تبلغها تحوّلك عن التعامل معها. فأنت تصرّ على ان تُعامل بطريقة صحيحة.

٧٣ - تُعطى علاوة مالية من اجل النفقات المنزلية، ولا يحق لك ان

تنفق من المبلغ شيئاً على نفسك دون إذن مسبق.

إجابة الضحية

- تتذمّر كثيراً، ولكنك توافق على بقائك عبداً مالياً.

إجابة غير الضحية

- تجعل نفقات الأمور المنزلية منخفضة عندما لا يتوفر لديك المال الكافي، وتدع المالي العظيم البراعة يتخيّل كيفية إدخالها المنزل. وتفتح حسابك الخاص في المصرف، حتى لو كان ببضعة دولارات، وترفض أن تقّدم حساباً نقدياً عن نفسك.

٧٤ - تعتقد ان فاتورة التلفون مُبالَغ في أرقامها.

إجابة الضحية

- تسدد المبلغ المطلوب لتتفادى المشاحنة.

إجابة غير الضحية

- تحسم المبلغ المشكوك فيه وترفق كتاباً بالمبلغ المسدّد، وتلحّ على تفصيلات للرسوم المختلف عليها، واذا لم يصلك ردّ تتمنع عن الدفع.

٧٥ -أنت امرؤ نباتي، وتدعى الى مأدبة تُقدَّم فيها اللحوم.

إجابة الضحية

- تأكل اللحم المقدَّم لكي لا تسيء الى مضيفك، أو تعتذر لكونك مزعجاً، ثم تشعر بالمرارة لأنك اخترت ان تكون نباتياً.

إجابة غير الضحية

- تأكل فقط النباتات والخضار دون التلفّظ بكلمة، او تفعل

ذلك بتوضيح رقيق. فلا تشعر بأي ذنب، وتلتزم بما فرضت على نفسك باعتزاز.

٧٦ - في نهاية عشاء حضره عدد من الازواج في المطعم، يقدّم اليك الخادم الفاتورة، ولا يتقدّم احد من الموجودين لتسديد المبلغ.

إجابة الضحية

- تدفع ثمن عشاء الجميع وتشمئز من اولئك الذين لا يتطوعون لدفع نصيبهم من المبلغ.

إجابة غير الضحية

- تطلع كل واحد من الموجودين على نصيبه المتوجب عليه دفعه.

٧٧ - تفقد قطعتك النقدية في جهاز الهاتف العام الذي يعمل بطريقة وضع قطعة نقدية فيه.

إجابة الضحية

- تمضي مغضباً.

إجابة غير الضحية

- تراجع المسؤول عن الجهاز وتطالبه باعادة القطعة النقدية اليك.

٧٨ - يلحّ عليك احدهم لمرافقته الى خفلة لا تود حضورها.

إجابة الضحية

- ترافقه على كره منك.

إجابة غير الضحية

- تصارحه بأنك لست ذاهباً، وتلتزم بموقفك بالسلوك لا بالكلام.

٧٩ - تصل الى مطعم يقوم أحد الخدم فيه على توقيف السيارات في الموقف الخاص، ولكنك لا تريد أن يقود سيارتك أحد سواك.

إجابة الضحية

- تراقب على مضض الخادم وهو يقود سيارتك، والله وحده يدري ماذا سيصيبها.

إجابة غير الضحية

- تقول للخادم انك ستصفّ سيارتك بنفسك، فاذا رفض تراجع مدير المطعم.

٨٠ - تُكرَه على سماع محاضرة لا تود سماعها.

إجابة الضحية

- تجلس وتصغي، وأنت تغلي داخلياً، راجياً ان يتوقف المحاضر.

إجابة غير الضحية

- تقول لمن يعذّبك بمحاضرته انك لست مهتماً بما سيقول، فاذا استمر في الكلام تنهض بكل هدوء وتنصرف.

٨١ - تشعر بالجوع، ولكنك تسعى الى تخفيض وزنك.

إجابة الضحية

- تأكل لوناً دسماً ثم تشعر بأنك حقير.

اجابة غير الضحية

- تكافىء نفسك على مقاومتك بالتربيت على كتفك.

٨٢ - هناك أمور كثيرة ينبغي القيام بها ولا تتسع روزنامتك لها كلها.

إجابة الضحية

- تصاب بتوتر، وتصبح سريع التهيج، وتحاول القيام بكل شيء مخصصاً وقتاً زهيداً لكل شيء دون أن تعطي شيئاً منها اهتمامك الخاص الكلي.

إجابة غير الضحية

- تهدىء أعصابك بمنح الآخرين جزءاً من مسؤولياتك، متيحاً لنفسك هكذا بعض الاسترخاء.

٨٣ - انت فريسة «النق».

إجابة الضحية

- تصغي دون تحريك ساكن، وتشعر بالانزعاج والسأم.

إجابة غير الضحية

تذكّر «النقّاق» بأنك لا تريد سماع ما يردد، فاذا استمر في «النقّ» تنهض وتنصرف دون الشعور بأي ذنب.

٨٤ - يطلب اليك اولادك حل خلافاتهم، وهم بذلك يحاولون احتكار وقتك.

إجابة الضحية

- تدخل معهم في حديث طويل، وتتولى مهمة الحكم، وأنت ضمناً تكره كل ذلك.

إجابة غير الضحية

- تفهمهم أنك لست مهتماً بخلافاتهم ثم تدعهم لكي يتولوا ذلك بأنفسهم.

٨٥ - يدعوك اصدقاؤك ولا تود تلبية الدعوة.

إجابة الضحية

- تحاول التملّص باجابات غير ملزمة، وتنتهي الى الاقتناع بالذهاب.

إجابة غير الضحية

- تقول «لا، شكراً.»

٨٦ - يحاول أحدهم التدخُّل في شؤونك الخاصة بلجوئه الى الاسلوب التالي «صحيح انه ربما لا ينبغي لي طرح مثل هذا السؤال، ولكن...»

إجابة الضحية

- تطلعه على المعلومات الخاصة لأنك لا تود جرح شعوره.

إجابة غير الضحية

- تفهمه انه انما يتدخّل هكذا بشؤونك الخاصة، وان المعلومات المطلوبة سرية وستبقى كذلك.

٨٧ - يقدّم اليك احدهم نصيحة غير مرغوب فيها.

إجابة الضحية

- تتلقّى النصيحة وتشعر بالمرارة لأنك لم تصارحه بعدم رغبتك فيها.

إجابة غير الضحية

- تفهمه أنك قادر على تسيير شؤون حياتك بنفسك، ولكنك مع ذلك تقدّر له اهتمامه.

٨٨ - احدهم يشير عليك بمقدار البقشيش الذي ينبغي تقديمه، مع أن المال الذي يود انفاقه هو مالك.

إجابة الضحية

- تفعل ما يشير به لكي لا يغضب.

إجابة غير الضحية

- تقدّم من البقشيش ما تراه مناسباً وتفهمه ان بوسعه تقديم ما يشاء من ماله الخاص على سبيل البقشيش.

٨٩ - تتسلّم فاتورة بخدمات تعتقد أن المبلغ المسجل فيها مبالغ فيه كثيراً.

إجابة الضحية

- تسدد المبلغ المطلوب وتشعر بأنك ضحية الخداع والغش.

إجابة غير الضحية

- تطلب مقابلة منظم الفاتورة المضخّمة، وتراجعان كل محتوياتها بالتفصيل. وتصارحه بما لا توافقه عليه من بنود، وتطالبه بالتعديل.

٩٠ - تملأ طلباً لوظيفة فيه اسئلة تمييزية ومن غير المشروع طرحها.

إجابة الضحية

- تجيب تماماً على كل ما ورد في الطلب، وربما لن تحظى بالوظيفة.

إجابة غير الضحية

- تتجاهل الأقسام التمييزية، أو أنك تقدّم المعلومات التي تكون ملائمة لك.

٩١ - تود أن تقول لاولادك، او زوجتك، او ذويك أو أنسبائك انك تحبهم.

إجابة الضحية

- تستنكف عن ذلك لأنك ستبدو سخيفاً.

إجابة غير الضحية

- تجهد نفسك لتقول لهم وجهاً لوجه «أُحبكم.»

٩٢ - اولادك يودون ان تشاركهم في بعض ألعابهم الصبيانية ولكنك لن تتمتع بذلك.

إجابة الضحية

- تشاركهم اللعب ولكنك تنظر بين آن وآخر الى ساعتك لترى متى سينتهي اللعب.

إجابة غير الضحية

• - تقوم بممارسة اللعبة التي تستمتع بها مع اولادك، وتسعى وراء المتعة المتبادلة نابذاً ما لا تستمتع به وحدك. ولما كان اولادك لا يحبون انواع لعب الكبار لأنهم لا يهتمون بها، فبوسعك أنت أيضاً ان تقوم بالاختبار نفسه.

٩٣ - أفراد أُسرتك يتوقعون منك أن تقوم على خدمتهم بالطلب إليك بانتظام القيام بهذا العمل او ذاك، أو بنقل أشياء لهم.

إجابة الضحية

- تقوم بدور الخادم.

إجابة غير الضحية

- تصارحهم بأنك لن تكون خادمهم، وتلتزم بهذا الموقف بكل بساطة.

٩٤ - يقول بعضهم انه لا يفهمك.

إجابة الضحية

- تحاول ايضاح نفسك مرة ثانية، أو انك تشعر بالمرارة لأنك تخفق في الاتصالات.

إجابة غير الضحية

- تتوقف عن ايضاح نفسك مع معرفتك التامة بأن الشخص المذكور ربما لن يفهمك البتة.

٩٥ - يقول لك احدهم إنه لا يروقه هندامك، او مظهرك الخارجي، الخ...

إجابة الضحية

- تضطرب لذلك وتتساءل عما إذا كنت غير راضٍ عن مظهرك على اساس رأي ذلك الشخص. وتبدّل هندامك، او مظهرك الخ...

إجابة غير الضحية

- تتجاهل التعليقات لأنك تعلم ان لكل انسان رأيه الخاص،

وأن آراء الآخرين لا علاقة لها بسلوكك او بما ينبغي أن تشعر به.

٩٦ - غالباً ما تُقطع عليك وحدتك.

إجابة الضحية

- تغضب من الدخلاء وتصيح في وجوههم وتضطرب لأن لا أحد يدعك تنعم بوحدتك، وتقلع عن محاولة الانفراد.

إجابة غير الضحية

- تقفل الباب بالقفل، وترفع سماعة التلفون، وترفض أن تُخرق وحدتك كلما أراد أحدهم شيئاً منك.

٩٧ - تتأهب لمغادرة حفلة ما، ورفيقك سكران، ويصرّ على نقلك الى منزلك.

إجابة الضحية

- ترافقه بسيارته وتظل طوال الطريق ترتجف خوفاً.

إجابة غير الضحية

- تصرّ إما على أن تقود بنفسك السيارة، او تستدعي سيارة تاكسي، او تبقى في الحفلة. على أي حال ترفض رفضاً باتاً الصعود الى سيارة يجلس وراء مقودها امرؤ سكران.

٩٨ - ترتفع الحرارة الى درجة غير معهودة ولا معقولة.

إجابة الضحية

- تتذمّر امام الجميع من الحرارة القاتلة، وتتألم كثيراً.

إجابة غير الضحية

- تتجاهل الحرارة، وترفض التحدّث عنها باستمرار، وتركّز على الاستمتاع بيومك بدلاً من التأفف منه.

٩٩ - توفي شخص تحبه.

إجابة الضحية

- تصبح حطاماً بشرياً، وتخرج عن طورك، وتُشلّ منك كل حركة فترة طويلة، وترفض الاستمرار في نشاطك. وتردد دائماً «ما كان ينبغي أن يحدث ذلك!»

إجابة غير الضحية

- تبدي حزنك على فقد ذلك العزيز، ثم تحوّل كل تفكيرك الى الحاجة الى البقاء حيّاً. وترفض أن تبقى إلى الأبد كئيباً وبائساً.

١٠٠ - تحس بأنك ستصاب بالزكام، أو الانفلونزا، أو تقلّص العضلات، الخ...

إجابة الضحية

- تتوقع أن ترقد في السرير، وتتأهب لاستقبال البؤس. وتخبر كل من تصادف عما سيحدث، وتشكو بمرارة لنفسك وعلى الملأ مما سيصيبك.

إجابة غير الضحية

- تتوقف عن التفكير والتحدّث عن المرض الذي سيصيبك، كما تتوقف عن توقّع المرض، وتحوّل تفكيرك الى الانخراط في الحياة. تطرد أفكار «المرض» وتركّز على أفكار «النشاط والصحة».

دليل حسابي

تلك هي مائة نوع من الظروف العادية التي يتحوّل فيها الناس إلى ضحايا. فاذا سجلت علامات مرتفعة في جدول الضحية هذا، فعليك ان تبذل جهداً كبيراً لتستعيد السيطرة على حياتك. وفيما يلي دليل حسابي يساعدك في تحديد مؤشر الضحية الخاص بك.

٩٠ ضحية، ١٠ غير ضحية
لا سيطرة لك على حياتك. انك الضحية النموذجية.

٧٥ ضحية، ٢٥ غير ضحية
أنت الضحية المضغوط عليها، مع استثناءات ثانوية قليلة.

٥٠ ضحية، ٥٠ غير ضحية
نصف حياتك تحت سيطرة الآخرين، أنت لست مسيطراً على حياتك.

٢٥ ضحية، ٧٥ غير ضحية
أنت مسؤول عن حياتك في معظمها، ولكنك ماتزال قابلاً للوقوع تحت سيطرة سواك.

١٠ ضحية، ٩٠ غير ضحية
انت سيد حياتك، وقلما يؤثر عليك الآخرون.

صفر ضحية، ١٠٠ غير ضحية
أنت المسيطر الوحيد على حياتك.

ان في كل واحد منا القدرة على تخفيض مؤشر الضحية بصورة ملحوظة. والخيار يقع على المرء نفسه: فإما ان يسيطر بنفسه على حياته ويستمتع بكونه سيد حياته القصيرة على وجه الأرض، وإما أن يدع الآخرين يسيطرون على حياته فيقضي ايامه منزعجاً وضحية المسيطرين عليه وعلى حياته، وما اكثرهم في هذا العالم، فاذا أتاح لهم الفرصة قاموا بذلك بكل سرور، ولكنه اذا رفض أن يجعلهم المسيطرين، تنتهي لعبة الضحية كلياً بالنسبة اليه.

هل أنت مؤهل للقيادة؟

هل تتمتع بكل المزايا والصفات التي تفرضها ادارة مؤسسة ما؟ كيف تتصرَّف في مثل هذه الحالة أو تلك؟ تخيّل نفسك على رأس مؤسسة أو منشأة تجارية - واذا كنت كذلك، في الواقع، فسيصبح هذا الاختبار أكثر أهمية وطرافة. أجب بكل صراحة عن الاسئلة الثمانية التالية، مشيراً في كل مرة الى الخيار الذي تميل اليه بين الخيارات الثلاثة المقترحة عليك أ - ب - ج.

الاسئلة

١ - أصدرت «أمراً» لم يُحترم مع الاسف...

أ - تفعل كل شيء لكي تعوض الخسائر التي ترتبت على هذا التأخير.

ب - تثور ثورة عارمة.

ج - تستدعي المسؤولين عن هذا الذنب وتوبخهم.

٢ - يحقق أحد المنافسين صفقة ممتازة...

أ - تستعلم عن الاساليب التي يتبعها في العمل.

ب - تعتقد أن الحظ هو الذي ابتسم له مرة في هذه الحياة.

ج - تحاول التعامل معه، أو حتى الدخول معه في شراكة

٣ - أنت في مأزق حرج، وأعمالك لا تسير على ما كنت تحب...

أ - تتخلّى عن طريقتك القديمة في العمل لكي تبحث عن الافكار الجديدة.
ب- تتحمّل ثقل الديون لانقاذ عملك الذي بنيته بعرق الجبين.
ج - تطمئن نفسك بنفسك بالقول انها أزمه موقتة وعابرة، اجتازها حتى الذين ينافسونك.

٤ - معاونوك بذلوا حقاً جهوداً مشكورةً في العمل...

أ - تهنئهم مع الاشارة،في الوقت نفسه، الى بعض الثغرات لديهم.
ب- تقيم لهم شبه حفلة في مكان العمل.
ج - تشكرهم، لا أكثر ولا أقل...

٥ - هذا الصباح استيقظت متشائماً...

أ - تبدي بعض الفظاظة، ولكنك سرعان ما تعتذر عن تصّرفاتك بعد الغداء.
ب- «تفشّ خلقك» في أول شخص تصادفه في المكتب.
ج - ترفض مقابلة أي كان طوال قبل الظهر.

٦ - يبدو ان لشريكك في العمل فكرة أفضل من فكرتك...

أ - تُسرّ لِذلك وتسارع الى الافادة من تطبيقها.
ب- تغضب، وتحاول تطبيق أي فكرة باستثناء فكرته.
ج - تحاول ايجاد عيب فيها وتطلع الجميع عليه.

٧ - أحد الذين يعملون معك أفرط في الشراب، وراح يرثي لك...

أ - لا تردّ على كلامه، ولكنك فيما بعد تحادثه على انفراد في الامر.
ب- تغضب وتبدأ مناقشة عاصفة علناً وأمام الجميع.
ج - تنفجر ضاحكاً، ولكنك تحاول أن تحرجه في العمل.

٨ - فتاة حسناء تفيض حيوية ونشاطاً، لديها مصادر تزكية ممتازة تتقدم لتعمل سكرتيرة...
أ - توظّفها، ذلك بأن المؤسسة النشيطة بحاجة الى الصبايا والحسان.
ب- إنها ممتازة من كل النواحي وتستحق أن تشغل الوظيفة.
ج - توظّفها، وتطلب اليها ألاّ تتزين وتتجمّل كثيراً.

النتيجة

أحسب الآن أجوبتك أ، و ب، و ج. وأعمد الى معرفة نفسك:

١ - إذا جمعت عدداً أقصى من الأجوبة (أ):

أنت تمتلك كل الصفات لكي تصبح رب عمل ممتازاً. لديك حسّ الاعمال التجارية، وتعرف كيف تجعل نفسك محبوباً ومحترماً من مرؤوسيك. تتقبّل كل المقترحات ولا تتردد في تحقيقها عندما تكون صالحة. يجد الآخرون كل فائدة ومصلحة في العمل معك لأنك شريف، مع كونك صارماً وحازماً عندما تستدعي المصلحة العامة الصرامة والحزم. برافو!

٢ - إذا جمعت عدداً أقصى من الأجوبة (ب):

تسلّطك المطلق، وحبك لتمثيل دور ربّ العمل، سيحولان غالباً دون البقاء على رأس عمل ما يكون فيه عدد من الموظفين تحت إمرتك. إذا كنت بحاجة ماسة الى القيادة والتحكّم، تزوّج وأنجب أولاداً... وحتى

في هذه الحالة أعتقد أنك ستجد نفسك، مع ذلك، في عزلة، حليفك الفشل. غير أن وضعك ليس ميؤوساً منه. كن أكثر تفهماً، وتسامحاً، وأوسع صدراً، فيتبيّن لك ان الحياة تبتسم لك مجدداً وعما قريب.

٣ - إذا جمعت عدداً أقصى من الأجوبة (ج):

لديك حسّ الديمقراطية، وقد عرفت ان كل عمل يتطلب تعاوناً وثيقاً بين عدد من الأشخاص. ويمكنك تسلُّم القيادة إذا لم تكن حياتك الخاصة، ومشاعرك تؤثر كثيراً على تصرّفاتك ومسلكك. ثم، ما فائدة تلك الاحقاد الصغيرة؟ تذكّر أنه عندما يكون المرء في مركز القيادة ينبغي له أن يقدّم المثل الصالح الى الآخرين!

اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً

١ - للجنس اللطيف

اذا كان حبيب العمر - الشاب والفتاة على السواء - يسمح لنظره بأن يتحوّل عن حبيبه، فلأن هذا الحبيب يسمح له بذلك عن غير قصد، وعن جهل احياناً. ولكي يعرف اين أخطأ، وكيف يستعيد اهتمام الحبيب غير المكترث، لا بأس من الاشتراك في هذا الاختبار البسيط الذي يساعد على اعادة المياه الى مجاريها بين الحبيبين. وبعد الاجابات يمكنه مراجعة النتيجة التي تحدد بالنقاط وضعه الصحيح. ونبدأ بالجنس اللطيف، على أن نتوجه بعد ذلك الى الجنس الخشن.

الاسئلة

١ - هل تستعملين قناع التجميل الذي يساعد على «شد» البشرة عند جفاف الوجه؟

أجل... لا...

٢ - هل تستعملين شامبو خاصاً لمعالجة شعرك؟

بانتظام... احياناً... مطلقاً...

٣ - هل يقلقك التفكير في انك سمينة؟

كثيراً... قليلاً... لا، أبداً...

٤ - هل تعتنين باظافر يديك وقدميك في البيت؟

نعم... لا...

٥ - كم نوعاً من العطور لديك؟

٣... ٢... ١...

٦ - هل تعلو وجهك البثور؟

غالباً... احياناً... مطلقاً...

٧ - هل تمارسين الرياضة أو الرقص لتحافظي على رشاقتك؟

نعم... لا... أحياناً...

٨ - هل يزيد وزنك عن معدله الطبيعي بخمسة كيلوغرامات؟

نعم... لا...

٩ - هل تشعرين بانك مهملة في مظهرك؟

غالباً... مطلقاً... أحياناً...

١٠ - هل زينتك على «موضة» ١٩٧٧؟

نعم... لا... قليلاً....

١١ - هل تغيّرين مظهرك لاجتذابه؟

نعم... لا... نادراً...

١٢ - هل تحرصين على تنظيف بشرتك؟

نعم... لا... أحياناً...

النتيجة

١ - نعم: ٥، لا: صفر.
٢ - بانتظام: ٥، احياناً: ٢، مطلقاً: صفر.
٣ - كثيراً: ٥، قليلاً: ٣، لا، مطلقاً: صفر.
٤ - نعم: ٤، لا: صفر.
٥ - عطر واحد: ١، عطران: ٣، ٣ عطور: ٥.
٦ - احياناً: ٢، مطلقاً: ٥، غالباً: صفر.
٧ - نعم: ٥، لا: صفر. احياناً: ٢.
٨ - نعم: صفر. لا: ٥.
٩ - غالباً: صفر، احياناً: ١، مطلقاً: ٥.
١٠ - نعم: ٤، لا: ٥، قليلاً: ٢.
١١ - نعم: ٤، لا: صفر، نادراً: ٢.
١٢ - نعم: ٥، لا: صفر، احياناً: ٢.

★ ★ ★

والآن، إلى الحساب:

- بين ٤٥ و٥٧ نقطة: هنيئاً للحبيب بك، فأنت حريصة على رشاقتك، واتباع الاساليب الصحية في نظام حياتك. تبذلين جهدك لتظهري جميلة في عينيه. اذا لم يتجاوب معك، مع كل ذلك، فلعله يخشى سحر ملامحك. ولكن، لماذا لا تسألينه؟!

- من ٣٠ الى ٤٤ نقطة: يبدو انك تقومين بجهود لتظهري بمظهر لائق بين الآونة والاخرى، ولكنك تخفقين في بعض الأحيان. التزمي نظاماً جيداً في الطعام.
- من ١٨ الى ٢٩ نقطة: يبدو انك تميلين الى اهمال مظهرك، ولذا فهو يميل عنك. ومع ذلك لم تفقدي كل شيء. حاولي العودة الى بعض ما كان يحبه فيك - عطر خاص، تسريحة جديدة، قوام رشيق، الخ...
- أقلّ من ١٨ نقطة: من الغريب أنك تجرأت واجريت هذا الاختبار. نأمل ان تكوني قد اكتشفت اخطاءك الجميلة. واذا كنت حريصة على استعادة حبه فلربما امكنك البداية من جديد: اقصدي مزّيناً ماهراً، واستبدلي مستحضرات التجميل التي تستعملينها، اتبعي نظاماً خاصاً في الأكل.

★ ★ ★

٢ - للجنس الخشن

وهذه الآن الاسئلة الخاصة بالشاب الذي تتحوّل عنه حبيبته، لعله يكتشف مواطن الضعف فيه، وأسباب ذلك التحوّل. وبعد الإجابات يمكنه مراجعة النتيجة التي تحدد بالنقاط وضعه الصحيح...

الاسئلة

١ - هل تحاول المحافظة على يديك في حالة مقبولة؟

نعم... لا...

٢ - هل تنظّف اسنانك كل ليلة قبل النوم؟

نعم... لا...

٣ - هل تقوم بتمرينات رياضية، او تزاول رياضة ما؟

بانتظام... احياناً... مطلقاً...

٤ - هل تختار مزيّن الشعر بدقة؟

نعم... لا... إلى حد ما...

٥ - كم مرة تستحم في الاسبوع؟

يومياً... ٤ مرات في الاسبوع... اسبوعياً...

٦ - هل يزيد وزنك سبعة كيلوغرامات عن المعدل الطبيعي؟

نعم... لا... حوالي ٥ كلغ...

٧ - هل تستعمل «لوسيون» بعد الحلاقة لارضائها؟

غالباً... مطلقاً... احياناً...

٨ - هل تتبع «الرجيم» اذا وجدتك مترهلاً؟

نعم... لا... ربما...

٩ - هل تستعمل مزيلا للرائحة يومياً؟

نعم... لا...

١٠ - هل تبدّل مظهرك لارضائها؟

نعم... لا...

١١ - هل تغسل شعرك؟

يومياً... مرة كل يومين...عندما تطلب هي ذلك...

١٢ - هل تستعمل مرطّباً للجلد...أو شامبو لمعالجة الشعر؟

النتيجة

١ - نعم: ٣، لا: صفر.
٢ - نعم: ٥، لا: صفر.
٣ - بانتظام: ٥، مطلقاً: صفر، احياناً: ٣.
٤ - نعم: ٤، لا: صفر، الى حد ما: ٣.
٥ - يومياً: ٥، ٤ مرات في الاسبوع، اسبوعياً: ٤.
٦ - نعم: صفر، لا: ٥، حوالي ٥ كلغ: ٢.
٧ - غالباً: ٥، مطلقاً: صفر، احياناً: ٣.
٨ - نعم: ٥، لا: صفر، ربما: ٢.
٩ - نعم: ٥، لا: صفر.
١٠ - نعم: ٥، لا: صفر.
١١ - يومياً: ٥، مرة كل يومين: ٤، عندما تطلب هي ذلك: صفر.
١٢ - ثلاثة: ٥، اثنان: ٤، واحد: ٣، لا شيء: صفر.

★ ★ ★

والآن الى الحساب:

□ بين ٤٥ و ٥٧ نقطة: أنت تعلم انك لست اكثر الشبان وسامة في العالم. ولكن يبدو انك تقوم بكل شيء على الوجه الصحيح. إنك تهتم بمظهرك الخارجي، واناقتك، وصحتك. فاذا كانت ما تزال لاهية عنك. فلعل السبب انك تهتم كثيراً بنفسك.

□ من ٣٠ - ٤٤ نقطة: إنك امروء يهتم بمظهره، ويعرف كيف يبدو جذاباً في عيون النساء. يمكنك تحسين بعض الأمور، مع ذلك - خفف قليلا من وزنك، مثلاً، او الجأ الى مزيّن «على الموضة»!

□ من ١٨ الى ٢٩ نقطة: آن الآوان لكي تهتم بنفسك. ابدأ بقصّ

شعرك، واستعمل مزيلا للرائحة من صنف ممتاز، واستحم كل يوم. ثم حاول استعمال «اللوسيون» لما بعد الحلاقة، فذلك يصنع العجائب في حياتك العاطفية»! (وإلا اخطأت القصد).

- أقل من ١٨ نقطة: أنت لا تستحق فتاتك. إنك لا تبالي مطلقاً بمظهرك، وشكلك، وملابسك، ورائحتك! اعد قراءة الاسئلة، وانظر اي اسئلة منحتك اعلى نقاط، وطبّق بعضها عملياً..

سيدتي، سيدي، من أنتما من العشاق؟

في أعماق عقلنا الباطن بعض الأفكار الدقيقة جداً عن الأشخاص والأشياء، أفكار جاءتنا من وراء تربيتنا، ومحيطنا، وتجربتنا اليومية. ومن هنا كانت فكرة هذا الاختبار الذي يمكننا ان نسميه أيضاً «قل لي من تفضل أقل لك من أنت».

وهذه اسماء اربع شخصيات تاريخية نعرفها جميعاً. ومجرد ذكرها يطلق نوعاً من المصوّرة المتجانسة تطابق رؤيتك للأشياء وتكشف عن حقيقة سلوكك:

الماريشال فوش، المنتصر في الحرب العالمية الاولى ١٩١٤ - ١٩١٨.

كازانوفا، زير النساء ذو الألف مغامرة.

تشارلز لندبرغ، اول طيار يجتاز المحيط الأطلسي.

غوستاف ايفل، المهندس، باني برج ايفل الشهير.

فاختاري سيدتي، واختر سيدي، بين هؤلاء الأربعة الرجل الذي كنتما تودّان ان تكوناه. ولكن حذار! اذا تردد احدكما بين شخصين، فليختر الشخصين اللذين يلهمانه اكثر من الباقين. وراجعا الجواب فيما يلي. وسنستعمل صيغة المذكر تسهيلاً للشرح مع

ان هذا الاختبار موجه الى الجنسين معاً!

□ فوش:

أنت تعرف كيف تسيطر على سلوكك، لأن لديك الاحساس بالواجب قبل كل شيء. الحب بالنسبة اليك ليس لعبة، إنه يرتهن كل عاطفتك بشيء من القسوة. أنت لا توافق على التحرر والانفلات في السلوك في هذه الأيام، وتأسف على الزمن الذي كانت فيه التربية متينة وصارمة، وهي التي ترغب في زرعها في اولادك. ولكن حذار! فان هذه المبادىء السامية هي غالباً دلائل جبن كبير. فالقليل من الصرامة في آرائك سيبدّل الحب الذي يحملونه لك. كن على شيء من العاطفية.

□ كازانوفا:

الحب الجسدي، بلا ادنى ريب، له تأثير كبير عليك. المغازلة تسرك، ولكن، اذا اردنا البحث ابعد من ذلك، والنفاذ الى اعماق القلب، فاننا سنجد تفتيشاً حاسداً نوعاً ما عن شقيقة الروح. في المغامرات تكسب ما تحمل: أي الحاجة الى الطيش لتنسى نفسك. ولكن ربما كنت تتصور هذه المغامرات في الأحلام. في هذه الحالة أضف شخصاً آخر من هذا الاختبار.

□ لندبرغ:

الحب بالنسبة اليك حلم مستحيل... ولكن من يدري؟ إنك تضع مثالك في مقام عالٍ، ولعلّ ذلك، أيضاً، مبرر لعدم بلوغه. ومثل روميو وجولييت، أنت تعوّض ابتذال الحياة اليومية بحب سرّي، والاخلاص الى معبود ما تعجب بشخصيته. ولكن انتبه! من يطيل في التحديق بالشمس لا يعود يرى بوضوح لا الكائنات ولا الأشياء.

□ ايفل:

الحب بالنسبة اليك ليس غاية. إنه وسيلة لكسب السعادة، وتأسيس أسرة سعيدة. في المحبوب تبحث عن كل المزايا الحميدة الأزليـــة: الاخـــلاص، الواقعيـــة، الشجـــاعـــة، الطموح، وليس بالضرورة، المزايا التي تقتصر على السحر والجمال لأنها، في رأيك، زائلة. يمكن أن تكون سعيداً أو بائساً جداً، اذ ان كل شيء يتوقف على اختيارك. ومن هنا كان لك ميل الى فرض بعض المتطلبات.

□ فوش - كازانوفا:

انت تقول «قلبي يترجح.» يترجح بين عقليتين. الأولى عقلية حب المغامرات، والمغازلات، التي ليست سوى احلام... ذلك بأن الواجب هنا يفرض وجوده، وينبذ كل ما هو عذب وحلو في الحياة لكونه تافهاً وسطحياً. تودّ أن تقيم سعادتك مع حب تريده مستقيماً، شريفاً، مخلصاً، ولكنه شهواني أيضاً. وهذا صعب لأن مبادئك تناقض امنياتك. ينبغي لك ان تختار. فاحرص على ألاّ يكون اختيارك قاسياً جداً أو متطلباً جداً.

□ فوش - ايفل:

المغازلة لا تسعدك حقاً. ولعلك تستسلم اليها لكى تفعل مثل سائر الناس، ولـكـن في قرارة نفسك تكمن الرغبة الملحة في تأسيس أسرة سليمة تقوم على القيم الحقيقية وتحركها المثالية، مع الشخص المختار، المحبوب. ومن أجل ذلك يمكنك ان توافق على تقديم الكثير من التضحيات، والتخلي عن الكثير من المسرات التي تعتبرها بلا طائل. والقيام بالواجب تجاه أسرتك يساوي، في نظرك، كل العلاقات الغرامية العابرة.

□ لندبرغ - فوش:

تميل الى التطلب كثيراً في الحب. رغبتك في المثالية، ووعيك لدورك الاجتماعي، يجعلانك تتطلب الكثير من شريك الحياة. وصحيح انك تظهر له اعجاباً شديداً بحيث ان أقل خيبة يمكن أن تحطمه! ان العالم الذي تطمح اليه عالم صعب، وفوق مستوى المسرات المبتذلة في هذه الحياة. وكذلك، فأن الحب الذي تطمح اليه هو حب مثالي لا يتسامح مع أي تنازل. حذار من ذلك، فليس سهلاً أن يتبعك أحد الى هذه الأعالي من الحب القاسي جداً.

□ لندبرغ - ايفل:

الأمر جدّي، بالنسبة اليك. أنت تفكر من فورك في الزواج. المغازلة تزعجك، من حيث المبدأ. وأنت تجد في صعوبة حب ما «ليس كسائر انواع الحب» نوعاً من المغامرة التي سترفعك فوق مستوى جمهرة المشبوبي العاطفة والمتقلبين. تريد بناء مستقبلك، وسعادتك، وأسرتك على أسس متينة. وستعرف كيف تختار شريك الحياة لأنك تضيف الى المثال العاطفي الواقعية التي منحتك إياها التجربة.

□ كازانوفا - ايفل:

يبدو أنك تستسلم لسيطرة شخصية شريك الحياة، والسبب في ذلك بسيط: سلوكك يترجّح بين المغازلة والرغبة الجدية في تأسيس اسرة متينة الأواصر وسعيدة. ان شخصيتك مزدوجة. والحقيقة ان المغامرات التي تصيبك ليست سوى البحث عن شريك مخلص يعرف كيف يقدرك ويفهمك. وعندما تعثر على الشخص الجدير بحبك ستكتنفك السعادة. ذلك بأنك تعرف كيف تبني مستقبلاً مصنوعاً من الواقعية والمحبة.

□ كازانوفا - لندبرغ:

أنت مثالي الى درجة كبيرة، وبشكل متناقض. هذه الحاجة الى الطهارة تؤدي الى التصرف الواقعي المناقض. تنظر نظرة سامية الى الأشخاص الذين تحبهم، وهذه المثالية التي غالباً ما تخيب، تلهمك فكرة الغراميات الانتقامية، ما لم تجد في يوم من الأيام - اذا لم يتم ذلك بعد - الشريك الجدير بالثنائي المنسجم تماماً. ومع ذلك فان هذا الشريك الذي لا عيب فيه يتوقف دائماً على موقفك أنت. ان عدم المبالغة في التطلب هو فن السعادة، غير ان هذا الاعتدال تنفر منه، بلا شك، حاجتك الى التشبثية (التشبث بالرأي)، ومزاجك المشبوب العاطفة.

هل تعرف كيف تغتنم الفرص؟

هناك أشخاص يعرفون كيف يتملصون من المواقف الحرجة، الحساسة، ويبدو أنهم لا يعرفون مطلقاً أي مشاكل، وبالاختصار، أشخاص يعرفون كيف يستفيدون من كل الفرص. فهل تلك حالتك؟

الأسئلة

١ - صديقتك (سواء أكنت متزوجاً أم لا) تهجرك طوال بضعة أسابيع. ما هو ردّ فعلك؟

أ - تدع الأمور تسير على هواها، ولو ازدادت سوءاً، لأنك مقتنع من أنك لا تستطيع شيئاً...

ب - تقدم اليها إنذاراً: إما ان تعود الامور الى سابق عهدها، وإما أن تهجرها أنت بدورك.

ج - تقضي كل أمسياتك شاكياً، مدخِّناً السيكارة تلو السيكارة...

٢ - يقدّمون اليك - أخيراً - المنصب الذي تحلم به. ولكن إذا ما قبلت به تضطر الى توديع عطلتك السنوية التي طالما تأهبت لها.

أ - تتنازل عن العطلة لأن المستقبل، في النهاية، هو ما يُحسب له حساب.
ب - تتصل تلفونياً برب العمل لتعلمه أنك ستتسلم مهام منصبك الجديد بعد عودتك من العطلة.
ج - تقوم بتنفيذ مشروع العطلة قائلاً إنك ستقابل رب العمل الجديد لدى عودتك.

٣ - عندما تسوء الامور، وتضطر الى قضاء السهرة وحيداً في المنزل:

أ - تبتلع قرصاً منوّماً لكي تأوي الى فراشك في أسرع وقت.
ب - تغتنم الفرصة لتقرأ كتاباً، أو تفكر في تسديد فواتير متأخرة.
ج - تتابع برامج التلفزيون حتى يغلبك النعاس.

٤ - **يصادفك في الطريق شخص لا تعرفه، فيقترب منك لمخاطبتك.**

أ - تجيبه بشيء من الفتور.
ب - تتجاذب معه الحديث بعض الشيء.
ج - تصغي اليه بكل تأدب.

٥ - **خلال مأدبة العشاء، يهد ربّ العمل (أو زوجة رب العمل) الذي يعمل صديقك (أو صديقتك) لديه لعقد صداقة معك...**

أ - تتظاهر بأنك لم تفهم.
ب - تجيب بجدّة وسرعة من فورك.
ج - تتألم بصمت لكي لا تتسبَّب بالأذى لصديقك أو صديقتك.

٦ - **يصارحك الطبيب بأن عليك اتباع حمية عن الطعام قاسية.**

أ - تهتم بذلك، ولكن في الأيام التي تتذكّر فيها اتباع الحمية.
ب - تبالغ في سبب ما تشكو منه..المرء لا يعيش إلا مرة واحدة.
ج - تتخذ مقررات قاسية جداً، مانحاً نفسك يوم عطلة واحداً في الاسبوع.

٧ - **أقرضت بعضهم مالاً لم يعده قط اليك.**
أ - تحاول معرفة سبب هذا التصرف.
ب - تقرر بينك وبين نفسك ألاّ تقرض مالاً إلا أولئك الذين تعرفهم تمام المعرفة.
ج - تقرر ألا تقرض مالاً أياً كان بعد اليوم.

٨ - **تحس بأن بعضهم سيفعل كل شيء ليؤذيك. كيف يكون تصرّفك؟**
أ - تجابهه بصراحة أنك كذلك لا تستلطفه.
ب - تنتظر حتى يبدأ هجومه لكي تدافع عن نفسك.
ج - تلتزم سلوكاً ينتج عنه، بكل تأكيد، تحوّل موقفه منك.

النتيجة

احسب مجموع نقاطك على أساس هذه الشبكة:

١ - أ = ٢	ب = ٣	ج = ١
٢ - أ = ٣	ب = ٢	ج = ١
٣ - أ = ١	ب = ٣	ج = ٢
٤ - أ = ١	ب = ٣	ج = ٢
٥ - أ = ٣	ب = ١	ج = ٢
٦ - أ = ٢	ب = ١	ج = ٣
٧ - أ = ٣	ب = ٢	ج = ١
٨ - أ = ١	ب = ٢	ج = ٣

إذا جمعت أقل من ١٠ نقاط:

- ستجد نفسك أمام فرصة العمر التي لا تستطيع تمييزها. فكيف يمكنك، إذاً، أن تجرؤ على الشكوى من الحياة التافهة الفاقدة اللذة؟ تسنح لك الفرص بقدر ما تسنح لسواك، ولكنك لا تعرف كيف تكون جريئاً مقداماً...

إذا جمعت بين ١١ نقطة و١٧:

- تميل الى شيء من السلبية، وتؤمن بالقضاء والقدر. ومع ذلك فإن دبلوماسيتك وانعدام الروح العدوانية لديك يكسبانك غالباً صداقات تساعدك في هذه الحياة. وإذا لم تكن من الذين يستغلون الفرص، فإنك على الأقل تؤمن بالحظ. بقليل من الجهد يمكنك ان تتعلم كيف تساعد الحظ.

إذا جمعت بين ١٨ نقطة و ٢٤ :

- يا لطبعك الناري! يا لديناميكيتك! أنت ترتاح أكثر في المواقف الصعبة، تلك التي تتطلب الكفاح في الحياة اليومية التي تفتقر، في رأيك، الى قليل من التوابل. إنك تضني المحيطين بك، ولكن حتى لو اضطررت الى الكفاح، فإنك قلما تخفق في ما تقوم به من عمل.

هل أنت مصاب بعقدة الشعور بالنقص؟

الاسئلة

١ - أتُتهم بأنك متبجح؟
٢ - أتُتهم بأنك لا تتمسك بالعرف أو بقواعد السلوك المرعية؟
٣ - أتعلو الحمرة وجنتيك عندما يقدمونك الى الغرباء؟
٤ - أتحاول أن تؤثر على الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع، أو بنبرة عدائية؟
٥ - أتحس بالامتعاض لنجاح الآخرين؟
٦ - أيتفق لك أن تضايق أحد المتحدثين بالاكثار من الاسئلة والتحديات؟
٧ - أتعتقد أن كل شيء خاطىء في النمط الراهن من الحياة الاجتماعية؟
٨ - أتعزم على «الأخذ بالثأر» عندما لا تستطيع أن تفرض رأيك الشخصي؟
٩ - أتفضّل أن تحاول التهريج في إحدى الحفلات على أن تبقى دون أن تلفت إليك الانتباه؟

١٠ - أتغضب عندما تدور النكتة عليك؟
١١ - أتحب أن تردد أشياء تؤذي أحاسيس الآخرين؟
١٢ - أتجهد بوعي وإدراك في كسف كل معارفك؟
١٣ - هل أن مجاملة ما ترضيك أكثر من أي إنجاز حقيقي؟
١٤ - هل أن طموحك الى النجاح يجعلك غير سعيد؟
١٥ - أتكره الاقتراحات التي تكون الغاية منها مساعدتك؟
١٦ - أتشك في قدرتك على اجتذاب أي فرد من الجنس الآخر؟

النتيجة

إن عقدة الشعور بالنقص شيء نادر جدا. انها تعني اننا نشعر بأننا على شيء من الصَغار النفسي دائما. ومعظمنا يشعرون هذا الشعور بين آن وآخر. فإذا نحن أجبنا بـ« نعم » عن أكثر من ٨ أسئلة من الأسئلة الـ١٦ في هذا الاختبار، فمعنى ذلك ان ثمة دليلاً على أننا لا نواجه الحياة بواقعية.

هل أنت وفـيّ؟

هل أنت وفيّ، أم أنك ذو قلب كالأرضي شوكي؟ عندما تكون شريكة الحياة (أو الرفيقة) بعيدة عنك هل تبقى عواطفك محتفظة بقوتها، ام أن المثل القائل «بعيد عن العين بعيد عن القلب» ينطبق عليك؟ أجب عن الاسئلة العشرة التالية بصدق واخلاص، فتعرف نوعاً ما حقيقة درجتك الصحيحة من الوفاء...

الأسئلة

١ - رفيقتك يغمرها العمل، فلا تستطيع لقاءك في عطلة نهاية الاسبوع...

أ - تلجأ الى أفضل أصدقائك لتنظما معاً نزهة.

ب - تبقى في المنزل منتظراً مخابرة محتملة.

ج - تتناول العشاء مع شخص آخر لا يسعك لقاؤه في الظروف العادية.

٢ -أنت تمضي عطلتك السنوية دون صديقتك، ومع جماعة من معارفك...

أ - تعيش في جو صاخب من اللهو والتسلية حتى درجة الطيش.
ب - تسأم كثيراً حتى الموت - كما يقولون - ولا يعود لحياتك أي معنى في نظرك.
ج - لا شيء يمنعك من مرافقة صديقة اخرى ولو مرة...

٣ - **مرة في الشهر تتركك رفيقتك وحدك لتقضي سهرتك مع اصدقائك. فماذا تفعل في تلك الليلة؟**

أ - ترتدي أفضل ملابسك لتناول العشاء بمفردك.
ب - تقضي السهرة وحدك في المنزل.
ج - تخرج لقضاء السهرة برفقة صديقة سابقة لا تزال تكن لك الكثير من الحب.

٤ - **اذا عرفت بأنك مخدوع، فكيف تتصرّف؟**

أ - تهجر صديقتك بعد أن تنتقم من الآخر.
ب - تقضي لياليك متبرماً متضجراً.
ج - تثأر منها بخيانتها.

٥ - **فتاة ممن يحيطون بك تتودد اليك...**

أ - تتقبل التودد بكل بساطة.
ب - تقطع كل الجسور مع تلك الفتاة التي تضعك في موقف حرج، وتسبب لك وضعاً غير مقبول.
ج - تتقبل التودد وما ينجم عنه شرط ألاّ يدري أحد بذلك.

٦ - **هل يمكنك خيانة رفيقتك في حين ان علاقتكما هي في بدايتها؟**

أ - أجل، ما دام الأمر ليس بعد جدياً بينكما.
ب - لا، فأنت لا تستطيع إلا مرافقة شخص واحد.

ج - لا أهمية لذلك ما دمت لا تحبها بعد حقاً.

٧ - ما هي ذكرياتك عن أول فتاة أقمت معها علاقات؟

أ - ذكريات رقيقة: فالمرة الاولى هي التي يُحسب لها أي حساب.

ب - أنت دائماً مع هذه الفتاة نفسها.

ج - أنت تهتم بحاضرك اكثر من ماضيك.

٨ - المحبوبة ستضطر للابتعاد عنك طوال سنتين. هل تستطيع ان تعدها بالوفاء والاخلاص لها؟ (لا تحاول الغش)

أ - تستطيع ذلك، ولكن من يدري ماذا يحدث في فترة السنتين.

ب - مادام الأمر يتعلق بالحب، فليس للوقت في نظرك أي حساب.

ج - لا تعد بشيء. فذلك أسلم!

٩ - رفيقتك صارحتك بأنها لم تعد تحبك.

أ - لكي تنسى ألمك، تخرج برفقة فتاة اخرى.

ب - تعيش بتعاسة على ذكرياتك.

ج - فيما يتعلق بك أنت أضعت واحدة، أمامك كسب ودّ عشر فتيات!

١٠ - لم تصلك أي أخبار عنها منذ اكثر من اسبوع. ماذا تفعل؟

أ - تدع بعض الأيام تمر، ثم تعيد صنع حياتك.

ب - تنتظر عودتها بفارغ الصبر.

ج - دون أن تنتظر وقتاً أطول، تقوم برافقة فتاة اخرى.

النتيجة

احسب اجاباتك (أ) و(ب) و(ج).

فاذا جمعت عدداً اقصى من الاجابات (أ):

- أنت لست وفياً الى درجة كبيرة، ولكنك لا تعد إلا بما تستطيع البّر به. وخوفاً من الحياة، والهزء، تُظهر أحياناً أنك متقلّب، قليل الثبات. ولكنك وفيّ في شؤون القلب والروح. ومع ذلك حذار من أن تفسد، بتهورك وتسرّعك، قصة حب حقيقية لأنك أنت من سيتألم من ذلك.

اذا جمعت عدداً اقصى من الإجابات (ب):

- أنت على درجة كبرى من الوفاء لا يزعزعها شيء. حتى أنك تستطيع التعلق بالاحلام والاوهام. ينبغي، مع ذلك، معرفة مواجهة الحقيقة. لا تقضي على المحيطين بالاستقامة المفرطة. ادخل بعض الخلجات او التصاريح الى عواطفك التي ليست صارمة كما تعتقد.

اذا جمعت عدداً اقصى من الاجابات (ج) :

- ليس الوفاء أفضل ما فيك. إنك بالأحرى، من نوع أصحاب «القلوب التي كالأرضي شوكي». بمعنى آخر يمكنك القيام بأربع مغامرات أو خمس معاً دون أي وازع من ضمير. وفي الواقع أنت تسخر من الأشخاص والأشياء الذين يمسوك. حذار من هذا الموقف الذي سيجعلك بعيداً عن الحب الكبير. وكن إذاً، اكثر اخلاصاً مع نفسك، فأنك بذلك تكسب الكثير.

هل أنت صارم مع نفسك؟

الاسئلة

١ - هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب، تشعر في قرارة نفسك أنك لم تنجح فيها؟

٢ - هل أنك تستمتع بسماع الآخرين يُظهرون الشفقة عليك؟

٣ - أتعاقب نفسك لارتكابك أخطاء عادية؟

٤ - أتشعر انك لست كسائر الناس من حيث الأمور الحسنة؟

٥ - أتواصل أكل الأشياء التي تعرف أنها لا تلائمك؟

٦ - أتتسامح بأن يكون عملك متوسطاً أو ضئيلاً من حيث الجودة في حين يمكنك أن تقوم بخطوات لتحسينه؟

٧ - أترفض الفرص للتعبير عن نفسك لأنك تخجل من الكلام أمام الجمهور؟

٨ - أتعجز عن الالتزام بجدول منظم يوفر الوقت الكافي للنوم والراحة؟

٩ - أتفرط في التدخين؟

١٠ - أتُغضب أفراد أسرتك بترديد عبارات غير لطيفة بحقهم؟

١١ - أتحرم نفسك متعة التعرف على أناس ذوي شأن لأنك لا تحضر اجتماعات أو مؤتمرات؟

١٢ - أتحرم نفسك فرصة الافادة من ثمرات الكتب التي يمكن اقتراضها من دور الكتب العامة؟

١٣ - أتهمل زيارة طبيبك أو طبيب أسنانك بانتظام؟

١٤ - أتشعر بالذنب لأنك لا تكتب الى أصدقائك أو انسبائك؟

١٥ - أتضيع الفرصة لصنع اصدقاء كثيرين لأنك لا تبدي اهتماما صحيحا بخيرهم وسعادتهم؟

النتيجة

ان الكثيرين منا يعاملون أنفسهم بطريقة غير منصفة نوعا، وذلك لسبب بسيط وهو أننا لا نعزم على أن نحيا حياة أسعد وأكثر امتلاء. وفي هذا الاختبار، بقدر ما يكون باستطاعتك قول «لا» يكون أفضل. والمعدل المتوسط هو (١٢). إلا أن بالوسع تسجيل الرقم (١٥) الذي هو غاية كل واحد منا إذا بذل جهداً صحيحاً في سبيل توفير حياة سليمة.

تجنَّب فخ المقارنة!

يقتضي البشر الكثير من الثقة بالنفس لكي يستشيروا وسائلهم الداخلية ودهاءهم من اجل تحديد ما يودون القيام به، وعندما لا يتمتعون بهذا الاعتبار الذاتي، فأنهم يستخدمون المعايير الاخرى الوحيدة المتوفرة - المقارنات مع الآخرين التي يرغب كل امرىء فعلياً، اللجوء اليها لانها فعالة جداً من حيث ابقاء البشر منسجمين. وللخروج من فخ المقارنة هذا ينبغي لك تنمية ايمان قوي جداً بنفسك تلجأ اليه وتنفِّذه دقيقة فدقيقة في حياتك.

الاسئلة

١ - اتمنّيت احياناً ان تشبه شخصاً آخر تعتبره جميلا او جذاباً؟ — نعم — لا

٢ - اتريد دائماً ان تعرف كيف انجز آخرون اختبارات مررت بها؟. — نعم — لا

٣ - اتستعمل كلمات من مثل «عادي» و «متوسط» لوصف نفسك؟ — نعم — لا

٤ - اتقول لأولادك او لنفسك إنه ليس بأمكانهم القيام بأمور لمجرد ان الآخرين لا يقومون بها؟ — نعم — لا

٥ - اتكافح من اجل ان تكون كأي شخص آخر لكي تتكيّف معهم؟ نعم لا

٦ - اتقول للآخرين «لماذا لا تفعلون مثل كل شخص؟» نعم لا

٧ - اتحسد الآخرين على انجازاتهم؟ نعم لا

٨ - اتضع اهدافك الشخصية على اساس ما حقق الآخرون؟ نعم لا

٩ - اتسلِّم عندما يقول لك احدهم: «هذه هي الطريقة التي يُعامل بها كل شخص، وانت لست استثناء!» نعم لا

١٠ -اينبغي ان تعرف ماذا يرتدي الآخرون قبل أن تقرر شيئاً بشأن ملابسك، او أن تكون راضياً عن مظهرك الخاص؟ نعم لا

النتيجة

أن كل جواب «نعم» يدل على انك ضحية داء مشترك في عالمنا اليوم، وهو: مقارنة نفسك بالآخرين لكي تحدد كيف ينبغي لك ان تتصرّف في شؤون حياتك!

كيف تصبح فعّالا في عملك!

لن تكسب اذا كان عليك ان تثبت انك الفائز، واجوبتك عن الاختبار التالي ستدلّ على مبلغ فعاليتك الهادئة الآن.

١ - اتنزعج عندما لا تستطيع ان تقنع الآخرين بأمر معين؟ نعم لا

٢ - اعليك ان تعلن انجازاتك امام الآخرين؟ نعم لا

٣ - اعليك ان تخبر الآخرين كلما هزمت واحداً في شيء ما؟ نعم لا

٤ - أتعتبر نفسك مهاناً بسهولة من جراء تصرف الآخرين او لهجتهم؟ نعم لا

٥ - اتجد صعوبة في الكذب حتى عندما تستدعي الحال ذلك، وتقضي الحكمة بالكذب؟ نعم لا

٦ - اتجد صعوبة في التأكيد على حاجتك الى الانفراد بنفسك دون الشعور بالذنب؟ نعم لا

٧ - اتجد نفسك في الم او ضجر او شقاء بسبب تصرفات الآخرين البغيضة؟ نعم لا

٨ - ايتفق لك ان تقول او تفكر على النحو التالي: «فلان لا يفهمني كثيراً؟» نعم لا

٩ - اتعتبر ان الالم طبيعي، وانه من المفروض ان
تتألم في هذه الدنيا؟ نعم لا

١٠ - اتجد من الصعب ان تبتعد عن أناس مزعجين،
مثل السكارى والثرثارين؟ نعم لا

١١ - هل تفسر اقوالك كثيراً، وتكره القيام بذلك؟ نعم لا

١٢ - اتقضي وقتاً طويلا في تحليل علاقاتك بأصدقائك
وانسبائك؟ نعم لا

النتيجة

ان الأجوبة «نعم» تشير الى الحالات التي تكون فيها ضحية، وعليك العمل على ازالتها. واذا كان عليك العمل على ازالتها، واذا كان عليك تفسير اعمالك واقوالك للآخرين، محاولا ان تجعلهم يفهمونك طوال الوقت، او اذا كنت تحاول دائماً أن تبرهن عن قيمتك للآخرين عبر سلوكك واقوالك، فعندها تكون ضحية داء يسمى «لست فعّالاً بهدوء».

هل تحسن الحكم على الآخرين؟

نحن جميعاً نعتز بأننا لا نخطىء في الحكم على سوانا. الا ان الواقع هو ان معظمنا - اذا دققنا في الأمر - يكتشف انه ارتكب اخطاء في الحكم على الآخرين بقدر كبير، واكثر مما يتصور.

ان من يبغي الحكم على الآخرين يحاول ان يكون واسع المدارك وبعيدا عن التحيز، بعيدا ما امكن عن اصدار الأحكام السريعة الموجزة. فضلا عن ان تسامحه في الضعف والتقصير البشريين، واعترافه بحق الآخرين في ممارسة عاداتهم وتقاليدهم ومعتقداتهم، يتيحان له النظر نظرة غير سطحية والتعمق في دراسة المسلك والشخصية الحقيقيين.

الأسئلة:

١ - أيتبين لك انمعظم الذين تُظهر نحوهم ميلا سريعاً يخيّبون أملك بعد ان تطول معرفتك بهم؟
٢ - اندمت على صداقات او شراكة تجارية او عملية؟
٣ - اتجد نفسك بين آن وآخر انك اخطأت في الحكم على شخص من الجنس الآخر؟
٤ - اثمة تجارب قليلة غير سارة جعلتك تقف موقفاً معادياً من

أشخاص ينتمون الى جنس معين، او طبقة معينة، او مذهب ديني معين؟

٥ - ام ان مثل هذه الاختبارات مع بعض الافراد خلقت في نفسك الشك في أشخاص آخرين يشبهونهم في المظهر والمسالك؟

٦ - اتكتشف غالباً انك خدعت بمهارة من قبل شخص لم يلجأ اليك الا لقضاء حاجة خاصة؟

٧ - اتؤخذ بسهولة بالمظاهر الخارجية والتصرفات الدعية المصطنعة؟

٨ - اتجد نفسك متورطا مع أناس انانيين ذوي نفوس وضيعة، ويحبون السيطرة؟

٩ - اترتكب باستمرار خطيئة الوثوق بأناس غير جديرين بالثقة؟

١٠ -عندما تجد نفسك في ورطة ايخذلك الكثيرون من الذين كنت تعتمد عليهم للوقوف الي جانبك؟

النتيجة

هذا الاختبار النفسي يفتح امامك المجال لاكتشاف مبلغ نضجك ودقة تقديرك للآخرين. فبعد ان تجيب عن الأسئلة العشرة التالية احسب الأجوبة التي كانت بالايجاب، فاذا بلغت السبعة او اكثر فان ذلك يعني انك لا تحسن الحكم على الآخرين لأنك تجعل العوامل العاطفية تفسد الحكم الموضوعي. اما اذا كانت النتيجة بين واحد وستة فينبغي لك ان تعود الى كل سؤال اجبت عنه بالايجاب لكي تكتشف العوامل التي غالباً ما تقود الى ارتكاب الخطأ في حسن تقدير الآخرين.

واما اذا كانت النتيجة صفراً فتكون من الذين يرتكبون الحد الأدنى من الأخطاء في تقديرهم الآخرين لأنك متسامح، وموضوعي، وبعيد النظر.

كيف يراك الآخرون؟

لديك، ولا ريب، فكرة عما أنت في الحقيقة، ولكن الآخرين كيف ينظرون اليك، وما هو رأيهم فيك؟ فذلك هو الأهم. أأنت في نظرهم محبّب، لطيف، خفيف الظل، يجدون في رفقتك متعة، أم أنهم، على الرغم من كل ما تعتقده في نفسك، يتصورون أشياء لا وجود لها.

أجب عن اسئلة هذا الاختبار بكلمة نعم أو لا، فتكون لديك فكرة تقريبية عن الطريقة التي ينظر بها اليك الآخرون.

الاسئلة

١ - عندما تدعى الى العشاء عند بعض الأصدقاء هل تخطر ببالك فكرة مساعدة رب المنزل أو ربته؟

٢ - هل اعتدت ان تصل على حين غرة الى منازل اصدقائك الحميمين بحجة ان تفاجئهم مفاجأة سارة؟

٣ - اذا جاءك أحد على حين غرة هل تستطيع ان تكون لطيفاً معه، حتى لو كنت على وشك «أخذ حمام ساخن»؟

٤ - وعدت نفسك بعطلة اسبوع تقضيها في الراحة، ويفاجئك بعض

الأصدقاء بمشروع نزهة أو مخيم. هل توافق بسرور دون ان تعود تفكر بمشاريعك الأنانية؟

٥ - هل تستطيع التردد على عدد من الحوانيت لشراء الكنزة التي شاهدتها على أحد زملائك وأعجبتك؟

٦ - هل تنتبه الى نظافة منزلك كما تنتبه الى نظافة بيوت الذين تزورهم؟

٧ - احدى صديقاتك تعرّفك الى امرىء تعرفه منذ فترة قصيرة وهو يروقها كثيراً (او العكس بالعكس). هل تحاول أن تظهر مواهبك وجمالك على حساب صديقك (أو صديقتك)؟

٨ - أنت مدعو الى العشاء عند بعض الأصدقاء، وتكره الصنف الرئيسي من الطعام. هل تأكله مع ذلك؟

٩ - لمناسبة عيدك يهديك بعضهم قداحة، وأنت لا تدخن السكاير. هل تصارحه بذلك؟

١٠ - مزاجك عكر، فهل «تفش خلقك» بأولئك الذين تحبهم بلا حياء، وبكل وقاحة؟

١١ - أنت على موعد مع حبيب العمر. وتعلم أن أعز اصدقائك على وشك الانتحار، فهل توافق على إلغاء الموعد المنتظر طويلاً لكي تخفّ الى صديقك بغية رفع معنوياته؟

١٢ - هل سبق لك ان خرجت من المنزل مهمل اللباس والهندام، (طويل شعر الذقن، أو، في حالة السيدات، ملفوفة الشعر بالدبابيس - البيغودي)؟

١٣ - هل توافق بسهولة على اعارة مشطك أو فرشاة شعرك الى من يطلب ذلك منك؟

١٤ - صديق لك مدعو الى عشاء هام، ولكنه لا يحب الذهاب بمفرده. فهل تبذل كل الجهود الضرورية لكي تبدو لائقاً، في حين أنك تغالب النعاس في تلك الليلة بصورة خاصة؟

١٥ - على طرف شفتيك لطخة حبر احمر او شحم. ولكن زملاءك لا يلفتون نظرك إليها إلاَّ في نهاية الدوام. فهل يجعلك ذلك تضحك بدلاً من أن تستشيط غضباً؟

النتيجة

الآن احسب النقاط التي تجمعت لديك على الوجه التالي:

الأسئلة ١، ٣، ٤، ٦، ١١، ١٤: نقطة لكل جواب «نعم»، وصفر لكل جواب «لا».

الاسئلة ٢، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٥: صفر لكل جواب «نعم» ونقطة لكل جواب «لا».

□ اذا جمعت بين ١١ نقطة و١٥: الذين يحيطون بك ينبغي ان يقدروك كثيراً. فأنت قادر على تقديم مصالح الآخرين على مصالحك. تسعى جهدك لكي تكون دائماً لائقاً من حيث الشكل والهندام والتصرف. بمعنى آخر أنت امرؤ ممتاز من كل ناحية. ولكن حذار من أن يستغلك الآخرون لأنهم يستطيعون التوصل الى ذلك. تعلّم كيف تكشّر عن اسنانك فتكون أسعد حالاً.

□ إذا جمعت بين ٧ نقاط و١٠: طباعك فظة نوعاً، لا يجرؤ أحد على الاحتكاك بك عندما يراك عكر المزاج. ينبغي للآخرين القبول بك على علاتك، وبما فيك من مزايا وعيوب. أنت اجتماعي وحسن المعاشرة دون عبودية، وتعرف كيف تبدو مفيداً عندما يكون الآخرون بحاجة اليك.

□ إذا جمعت أقل من ٦ نقاط: أنت أبعد ما تكون عن الانسان الطيب. السبب؟ إنك تعلّق اهمية زائدة على شخصك المتواضع. أناني جداً، لا تهتم إلا بما يتعلق بك، ولا تقيم أي وزن لغير رغباتك الخاصة. لا تنظر الى العالم فقط بالنسبة الى شخصك، وتوقّف عن تقديس شخصيتك الزائفة التي صنعتها من عدة اجزاء، والتي ليست في الواقع سوى سراب. تحتاج الى الكثير من الارادة الطيبة لكي تحظى مجدداً بتقدير الآخرين...

هل انت عنيد وصبور؟

يقتضي تسلق قمة جبال هملايا الكثير من الشجاعة والطاقة الضخمة، ولكن يتطلب الصمود امام المصاعب الجمة التي تعترض سبيلك الكثير من الجلد والصبر. فهل تجمع هذه الصفات والمزايا؟ الأسئلة التالية ستكشف لك ذلك.

أمامك الخيار في كل سؤال بين ثلاثة حلول. ضع اشارة امام الحل الذي يبدو لك الأفضل.

الأسئلة

أ - عندما يرن جرس التلفون لدى طلبك مخابرة « مشغولاً » دائماً:

١ - تظل ترقّم بالقرص حتى يأتي الرّد على مخابرتك.

٢ - تتخلى عن ذلك.

٣ - تعود فيما بعد لطلب المخابرة.

ب - في احدى الألعاب الاجتماعية او الرياضية، ينبغي للمرء كي ينتصر:

١ - ان يكون الشخص الأسرع او الذي يضرب الضربة الأقوى.

٢ - ان تتاح له الفرصة.

٣ - ان يصمد اطول وقت.

ج - اذا كان لديك مهام كثيرة شاقة للقيام بها:

١ - تبدأ بالمهمة الأصعب.

٢ - تثبط همتك، فلا تفعل شيئاً.

٣ - تبدأ بعمل كل شيء في آن معاً.

د - اذا طالت النزهة التي فكرت فيها، واذا شعرت بالتعب:

١ - تعود من حيث مضيت.

٢ - تنهيها مع ذلك.

٣ - ترتاح قليلا لكي تواصل طريقك بنشاط اوفر.

هـ - الموقف المكروه اكثر من سواه:

١ - التخلّي.

٢ - الهزيمة.

٣ - الاقتناع.

و - عندما لا يروقك برنامج تلفزيوني:

١ - تأوي الى سريرك.

٢ - تغيّر القناة.

٣ - تمضي في مشاهدته حتى تعرف النهاية.

النتيجة

□ والآن احسب نقطتين لكل اشارة وضعتها امام اقتراحات الحلول التالية: أ - ١، ب - ٣، ج - ١. د - ٢، هـ - ١، و - ٣، واحسب نقطة لكل اشارة وضعتها امام اقتراحات الحلول التالية: أ - ٣، ب - ١، ج - ٣، هـ - ٢، و - ٢.

لا تحسب اي نقطة لسائر اقتراحات الحلول التي تكون قد اخترتها.
اجمع النقاط التي حصلت عليها، وقارنها بالنتائج التالية:

- اذا حصلت على اكثر من ٩ نقاط: يبدو انك صبور وعلى جانب كبير من الجلد. بهاتين الصفتين ينبغي ان تنجز ما يسميه البعض البطولات، وفضلاً عن ذلك انت صاحب «معنويات **فولاذية**». برافو، ولكن مع ذلك، حذار من الوقوع في الفخ الكبير الذي يسمى الثقة المفرطة في النفس!
- اذا حصلت على ما بين ٦ نقاط و٩: انت لا تفتقر الى الشجاعة، ولكن يبدو انك تعرف الحدود. تقدّر الأمور وتجابهها بالنسبة الى مزاياك، الأمر الذي يجنبك الكثير من خيبة الأمل.
- اذا حصلت على أقل من ٦ نقاط: انت لست ممن يتّسمون بالحيوية والاندفاع والعناد، ولذا فأنت تجانب بالطبع النجاحات التي هي في متناولك. فقليلاً من قوة الارادة، يا هذا، ولا تذهب الى النقيض المفرط.

أين تقف؟

هل تتصرف على نحو نموذجي من مواقع ضعف او قوة؟ ان اول نصيحة لكي لا تكون ضحية هي: لا تعمل من موقع ضعف. وفيما يلي عشرون سؤالا يمكنك استخدامها لتقدير ما اذا كنت تعمل على نحو منتظم من موقع ضعف او من موقع قوة.

□ الاسرة

١ - اتجد نفسك معبّراً عن موافقتك على ما يود افراد اسرتك ان تقوم به، وانت مستاء من ذلك؟ نعم لا

٢ - أأنت الشخص المصنَّف لقيادة الآخرين، ام انك عادة تسير في حياتك بحسب جدول اعمال من وضعهم؟ نعم لا

٣ - اتجد صعوبة في قول «لا» لذويك، او اولادك، وتعبّر عن مشاعرك حول ذلك؟ نعم لا

٤ - اتخشى غالباً ان تقول لانسبائك انك لا تريد التحدث بالتلفون دون ان تقدم اعذاراً؟ نعم لا

□ العمل

٥ - اتتجنب المطالبة بترقيات وتقديم حجج قوية من اجل طلباتك؟ نعم لا

٦ - اتجتنب مجابهة رؤسائك عندما يكون ثمة اختلاف في الآراء بينك وبينهم؟ نعم لا

٧ - اترى انك تقوم بأعمال وضيعة في العمل وتكره هذا الدور؟ نعم لا

٨ - اتعمل حتى ساعة متأخرة دائماً عندما يُطلب اليك ذلك حتى لو تعارض ذلك مع شيء مهمّ في حياتك الخاصة؟ نعم لا

□ **شخصيات مهنية ومتنفذة**

٩ - ايصعب عليك مناداة طبيبك باسمه الأول؟ نعم لا

١٠ - اتجد نفسك مسوقاً الى دفع الفاتورة حتى اذا كنت تعتقد انك مغبون لان فيها مبالغة؟ نعم لا

١١ - اتجد صعوبة في ان تكشف لامرىء ذي «مركز» عن حقيقة شعورك عندما يخذلك؟ نعم لا

١٢ - اتقبل بطيب خاطر بالعلامات التي يقدمها اليك الاستاذ حتى لو كنت تعتبر انك تستحق علامات افضل؟ نعم لا

□ **الروتين الحكومي المغالى فيه**

١٣ - اتبقى منتظراً في الصف عندما تتعامل مع دوائر حكومية؟ نعم لا

١٤ - اتتجنب المطالبة بمقابلة المراقبين عندما يُساء اليك؟ نعم لا

١٥ - اتتحاشى مجابهة الموظفين الحكوميين الذين تعلم علم اليقين انهم يراوغون في كلامهم، او يتحدثون بغموض؟ نعم لا

□ الكتبة في المحلات التجارية

١٦ - اتفعل ما يقوله لك الكتبة بشأن اطاعة الأوامر؟ نعم لا

١٧ - امن الصعب عليك ان تقول للكتبة، وجهاً لوجه، انك تشعر بأنهم يسيئون معاملتك؟ نعم لا

١٨ - اتجد نفسك جالساً الى موائد في المطعم لا ترغب فيها، ولا تطالب بالجلوس الى موائد افضل؟ نعم لا

□ نفسك

١٩ - اتتحاشى محادثة الغرباء؟ نعم لا

٢٠ - اتجد نفسك تتصدق الى المتسولين على كره منك، او تتحدث الى عابري السبيل الغرباء وتودّ التخلص منهم، الخ؟... نعم لا

النتيجة

اذا كان ردك « نعم » على أي من الاسئلة العشرين، فإن ذلك مؤشر على كونك ضحية نتيجة لعملك من موقع ضعف!..

★ ★ ★

هل تملك حسّ النكتة؟

البعض يستطيع ان يهزأ بنفسه، وأن يبرز الناحية المضحكة في حالة ما حتى لو كانت الحالة جدية. والبعض الآخر، على النقيض، قلما يتخلى عن جديته ورصانته، ولا يعرف ابداً طعم المزاح، ولا يستسيغ روح النكتة. فمن أي فئة انت؟ أأنت ملك حسّ النكتة، أم حليف الجدية الصارمة؟

قم بهذا الاختبار الصغير، مشيراً إلى ما يلائم جوابك بعلامة امام «نعم» او «لا».

الاسئلة

١ - حديث بين فأرة وفيل:
قالت الفأرة: لكم أنت كبير!
وردّ الفيل: لكم أنت صغيرة!
فأجابت الفأرة: ولكنني كنت مريضة!

هل تجد هذا الحوار مضحكاً؟ نعم لا

٢ - في احد القطارات، قال احدهم لجاره:
- هل تؤمن بوجود الاشباح؟
فأجاب الجار: لا. واختفى!

هل سرّتك هذه النادرة؟ نعم لا

٣ - تجد نفسك في الشارع وقد «شربت مقلباً» لمناسبة كذبة اول نيسان:
أ - تشعر بالغضب الشديد.
ب - تقول بينك وبين نفسك ان مقالب اول نيسان كانت كثيرة اليوم. نعم لا

٤ - عندما تروي نكتة سخيفة، هل تكون اول من يضحك؟ نعم لا

٥ - تحرك قهوتك وتلاحظ ان ملعقتك الصغيرة ذابت. ويضحك الجميع. وأنت؟ نعم لا

٦ - في الاوتوبيس او في القطار تنتاب الجالس امامك نوبة من الضحك الشديد، فهل تأخذ انت بالضحك؟ نعم لا

٧ - عندما تجد متسعاً من الوقت هل تفضّل مطالعة مجلة ضاحكة على كتاب جدي؟ نعم لا

٨ - انت مدعو الى الغداء عند احد اصدقائك. ولكن عندما تصل الى منزله يعلن انه نسي الدعوة تماماً.
أ - تنصرف غاضباً. نعم لا
ب - تقول: «لا بأس، لقد تغديت!» نعم لا

النتيجة

قم الآن بعملية الحساب: احسب نقطة اذا كنت أجبت بكلمة «نعم» عن الاسئلة: ١، ٢، ٣ ب، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨ ب.

□ إذا جمعت بين ٦ نقاط و٨: برافو! أنت تملك حسَّ النكتة. وانها حقاً لميزة كبيرة أن يعرف المرء كيف يسخر من نفسه، ويضع شيئاً من الظرف والمزاح في المواقف الجدية.

- إذا جمعت بين ٣ نقاط و ٥ مع وجود ناحية جدية في شخصيتك فانت تعرف كيف تتذوق المزاح، شرط ألا يكون هناك مبالغة فيه.
- اذا جمعت اقل من ٣ نقاط: أنت، كما يبدو، لا تمزح غالباً. ومع ذلك فان الاحتفاظ بالابتسامة في كل المناسبات، وعدم رؤية الأمور دائماً من زاوية جدية، ميزة ينبغي لك ان تجتهد في اكتسابها، لأن في ذلك مصلحة لك ولسواك على السواء. ابتسم!

هل تحب المزاح؟

هل أنت ممن يحبون المزاح، أم أنك من أولئك الذين ينبغي حشرهم في فئة أصحاب الروح التي تميل الى الجدية والحزن؟ أجب عن الأسئلة التالية لتكشف حقيقة شخصيتك.

الأسئلة

١ - هل تدع أول نيسان يمرّ دون تدبير مقلب لبعضهم؟ نعم لا

٢ - أتحب ممارسة لعبة من يخسر يكسب؟ نعم لا

٣ - هل تُعاقب إذا كنت طالباً، عندما تجعل الآخرين يضحكون في الصف؟ نعم لا

٤ - هل تغضب إذا مازحك أحد؟ نعم لا

٥ - عندما يخطىء أحدهم على التلفون هل تواصل الحديث وتحمل محدثك على الاعتقاد بأنه لم يخطىء؟ نعم لا

٦ - عندما يضل أحدهم سبيله ويطلب اليك أن ترشده، هل تعمد إلى إرشاده الى الطريق المعاكس؟ نعم لا

٧ - هل تجد أن معظم النكات سخيفة ومسيئة؟ نعم لا

٨ - هل ابتكرت قط نكات جديدة؟ نعم لا

٩ - هل ينبغي ان يكون لديك سبب وجيه لمباشرة عمل ما؟ نعم لا

١٠ - هل يتفق لك أن تضحك دونما سبب؟ نعم لا

الآن، احسب نقطة واحدة لكل سؤال أجبت عنه بكلمة «نعم» من الاسئلة التالية: ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ١٠.

واحسب أيضاً نقطة واحدة لكل سؤال أجبت عنه بكلمة «لا» من الأسئلة التالية: ١، ٤، ٧، ٩.

وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعرف ماذا يخبّىء لك المجموع الذي حصلت عليه.

النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط: أنت لست محبّاً للمزاح وحسب بل غريب وشاذّ بعض الشيء. اصدقاؤك ينبغي أن يستمتعوا بصحبتك لأنك مسلٍّ حقاً، ولكي حذار من صنع الاعداء بمضاعفة

« مقالبك » ومزاحك، لأن ذلك لا يسرّ احداً سواك، ويصدم الرفاق.

- إذا جمعت بين ٣ نقاط و٦ : أنت بالأحرى مرح، تحب اللهو ولكنك تعرف أن تكون جدياً عندما تقضي الظروف بذلك، ومتحرراً معظم الوقت. وأنت أول من يشاطر الآخرين ضحكهم عندما تطلق نكتة.
- إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: تميل الى أخذ كل شيء بجدية صارمة، لكي لا نقول بطريقة مأساوية. يقال إن السرور هو أنجع الأدوية وأفضلها، فحاول الا تكون سريع التأثر.

هل تطيعك أصابعك؟

هنـــاك أنـــاس يوصفـــون بأن لهم «أصابع الجنيات». انهم يملكون فن معرفة استخدام أيديهم بكثير من المهارة. وهناك أولئك الذين لا يستطيعون لمس سكّين دون أن يجرحوا أنفسهم. هؤلاء نصفهم بأنهم عديمو المهارة، وعلى جانب كبير من الخرق.

لنر إذا كنت تستطيع أن تجعل أصابعك العشر تطيعك. وهذا الاختبار الصغير يطلعك على ذلك.

الاسئلة

١ - هل تتردد في غسل الأكواب، أو حمل الصحون؟ نعم لا

٢ - اتستطيع ان تحل سيور حذائك بسهولة؟ نعم لا

٣ - هل تجرح أصابعك أو يديك أحياناً؟ نعم لا

٤ - أيتفق لك أن تجد بعد تركيبك شيئاً فككته قطعاً زائدة؟ نعم لا

٥ - أتعرف كيف تصنع رزمة لائقة المظهر؟ نعم لا

٦ - أتستطيع دق مسمار دون أن تهرس إصبعك؟ نعم لا

٧ - هل تلطخ أصابعك أو ثيابك بالحبر أحياناً؟ نعم لا

٨ - أتستطيع فتح علبة سردين دون نثر الزيت في كل مكان؟ نعم لا

٩ - أتحبّ أن تدهش أصدقاءك بألعاب سحرية؟ نعم لا

١٠ - عندما تخطىء في كتابة كلمة، اتنجح في تصحيحها دون أن يظهر ذلك؟ نعم لا

١١ - اتستطيع تلوين رسم ما دون أن تتجاوز حدود الرسم؟ نعم لا

١٢ - أتستطيع إدخال الخيط في الإبرة بأقل من دقيقة؟ نعم لا

النتيجة

احسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ٢، ٥، ٨، ١٠، ١١، ١٢.

واحسب نقطة واحدة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ١، ٣، ٤، ٧.

وقم بعملية الجمع، وارجع الى الحلول لتعرف إذا كانت أصابعك طيعة أم لا.

□ إذا جمعت أكثر من ١٠ نقاط: برافو! يداك طيعتان، ماهرتان. أنت سيد فن استخدام اصابعك العشر. وأنت ماهر، ودقيق، ويقظ، ويمكنك أن تصنع أشياء كثيرة، أو تصلحها. وذلك أمر مفيد لك.

□ إذا جمعت بين ٥ نقاط و١٠: دون أن تكون أخرق، لا تستطيع استخدام أصابعك العشر، إلاَّ أنك كذلك غير ماهر يدوياً. وإذا لم تكن تكره إستخدام المطرقة، والكماشة، والمرقاش، فإنك على أي لست من يجد لذة في صنع الأشياء أو تصليحها. ولعل لك هوايات أخرى، كالمطالعة مثلاً.

□ إذا جمعت أقل من ٥ نقاط: أنت وصنع الأشياء على طرفي نقيض. وليس من الحكمة في شيء تكليفك مدَّ المائدة، أو إصلاح منبّه، مثلاً. ومع ذلك لا تغفل فرصة إستخدام أصابعك العشر. فبقليل من الصبر، والانتباه، والدقة يمكنك الافادة منها بكل تأكيد.

اختبار في الأخذ والعطاء

البعض يكتفي بالقليل، والبعض الآخر متطلب جداً. البعض يعرف كيف يمنح السرور للآخرين، والبعض الآخر يعجز عن ذلك حتى ولو كان لديه كل الوسائل. وأنت، هل تعرف كيف تعطي؟ هل تعرف كيف تأخذ؟ إن إجاباتك عن الأسئلة التالية ستكشف لك ذلك:

الأسئلة

١ - هل تقدّم هدية رداً على هدية تلقيتها من قبل، وحسب؟	نعم	لا
٢ - هل ترفض الهدايا التي لا تروقك؟	نعم	لا
٣ - عندما تختار هدية ما، هل تتعمد شراء شيء يروق من ستقدمها إليه أو الشيء الذي يروقك أنت؟	نعم	لا
٤ - هل تجد لذة في العطاء أكثر من الأخذ؟	نعم	لا
٥ - عندما تكلفك هدية ما غالياً، هل تذكر الثمن؟	نعم	لا

٦ - هل أن طريقة العطاء في رأيك أفضل من الشيء المعطى؟ نعم

٧ - عندما لا يكون معك المبلغ الكافي من المال، هل تقدم بما لديك من وسائل خاصة شيئاً لا يكلف مالاً، ولكنه مع ذلك يدخل البهجة، كرسالة لطيفة مثلاً، أو رسم مقتطع من مجلة؟ نعم

٨ - هل تغضب إذا كانت الهدايا التي تلقيتها أقل جمالاً من هدايا الآخرين من معارفك أو من أسرتك؟ نعم لا

٩ - هل تهدي أحياناً هدية تلقيتها ولم تعجبك؟ نعم لا

١٠ - هل تفضل إهداء الأشياء الجميلة بدلاً من الأشياء المفيدة؟ نعم لا

١١ - هل تقدم الهدايا التي تدخل السرور الى نفس الشخص لأنها تلائمه؟ نعم لا

١٢ - هل تسأل عن ثمن الأشياء التي تتلقاها؟ نعم لا

النتيجة

- إحسب نقطة واحدة لكل جواب بكلمة «نعم» عن أحد الأسئلة التالية: ٣، ٤، ٦، ٧، ١٠، ١١.
- وإحسب نقطة واحدة أيضاً عن كل جواب بكلمة «لا» عن الأسئلة ١، ٢، ٥، ٨، ٩، ١٢.
- إذا حصلت على أكثر من ٨ نقاط: أنت طيب القلب، تعرف

كيف تدخل السرور الى قلوب أصدقائك الذين سيكونون مخلصين لك.

- ◻ بين ٤ نقاط و ٨: أنت تقدِّر ما يُقدَّم إليك، أما فيما يتعلق بالهدايا التي تقدمها، فعليك، بعد، أن تحقق بعض التقدم إذا كنت ترغب حقاً في إدخال السرور إلى قلوب الآخرين في كل ما تقدمه إليهم.
- ◻ أقل من ٤ نقاط: أنت أناني بعض الشيء، تفكر غالباً في نفسك أكثر من تفكيرك في الآخرين، وتهتم بما تأخذ أكثر من إهتمامك بما تعطي.

هل أنت بخيل، أم اقتصادي، أم مبذّر؟

يقولون ان المال لا يصنع السعادة. ولكن يقولون أيضاً انه بالمال يُصنع كل شيء. البعض ينفق من المال اكثر مما لديه، والبعض الآخر ينفق حياته في الحساب، والتوفير والاقتصاد، والعدّ، واعادة العدّ. إن إجاباتك عن هذه الأسئلة ستبيّن لك ما اذا كنت مقتصداً أم بخيلاً.

أمام كل سؤال ضع إشارة مقابل الحل، (او الحلول) التي تعتبر انها تلائم وضعك.

أ - أُفضّل:

١ - ان استطيع الانفاق دون حساب.
٢ - التوفير من أجل المستقبل.
٣ - تقديم الهدايا، وادخال السرور الى نفوس الآخرين.
٤ - تلقّي الهدايا.

ب - عندما أقوم بخدمة صغيرة:

١ - انتظر أن أتلقى خدمة لقاءها يوماً ما.
٢ - اطلب أجراً على ذلك.
٣ - يسرني ذلك، ولا أود شيئاً لقاءه.
٤ - افعل ذلك لأني مضطر.

ج - عندما اتناول مرطباً مع الأصدقاء:

١ - انسحب بمهارة لدى اقتراب موعد تسديد الثمن.

٢ - أنا اول من يستعد للدفع.

٣ - اقترح أن يدفع كل واحد ثمن ما شرب.

٤ - عندما أعطش أشرب بمفردي.

د - الشراء هو بالنسبة اليّ:

١ - سرور.

٢ - ضرورة عندما اكون بحاجة الى شيء.

٣ - مرهق لأنني لا أحب التردد على المخازن.

٤ - هذا لا يؤثر فيّ لا سلباً ولا ايجاباً.

هـ - اعرف المبلغ الذي وفّرته:

١ - حتى القرش الواحد تقريباً.

٢ - حتى نصف الليرة.

٣ - حتى الليرة.

٤ - لا اعرف شيئاً لأنني لا أوفر ولا اقتصد.

و - اشتري عادة:

١ - عندما يحلو لي دون الالتفات الى الثمن.

٢ - بعد أن أقارن الاسعار لدى مختلف التجار.

٣ - وأطالب باجراء حسم.

٤ - بعد أن استشير احد الأصدقاء.

والآن، راجع النتيجة لكي تدرك ما معنى اجاباتك.

النتيجة

- احسب نقطة واحدة عن كل اشارة امام أ - ٣. ب - ١. ج - ٣. د - ٤. هـ - ٣. و - ٤.
- واحسب نقطتين لكل اشارة امام أ - ٤. ب - ٢. ج - ١. د - ٢. هـ - ٢. و - ٢.
- واحسب ٣ نقاط لكل اشارة امام أ - ٢. ب - ٤. ج - ٤. هـ - ١. و - ٣.

لا تحسب أي نقطة لسائر الاجابات. والآن قم بجمع النقاط.

- اذا حصلت على اكثر من ١٢ نقطة: إنك بخيل بلا أدنى جدال، وشديد الانهماك بنفسك. حاول ان تكون اكثر كرماً، وستكافأ على ذلك بمسرات حقيقية.
- اذا حصلت على ما بين ٧ نقاط و١٢ نقطة: انت مقتصد مع بعض ومضات الكرم. بجهد بسيط، مع الاحتفاظ بمواهبك المالية، تتعرف الى لذة العطاء.
- اذا حصلت على ما دون ٧ نقاط: أنت مبذّر اذا لم تكن جيوبك مثقوبة. حذار من ان تكون الضحية، وقم بقياس كرمك الطبيعي.

هل «جيوبك مثقوبة»؟

ان تبتاع حلوى، او اسطوانات، او كتباً، أو ألعاباً للتسلية، هذا شأن من شؤونك الخاصة. وهذا الاختبار ليس القصد منه مراقبة طريقة استعمال مصروف الجيب. المقصود منه وحسب هو أن يحدد ما إذا كنت مبذّراً، او مقتصداً، او بخيلاً نوعاً ما. لكل حالة من الحالات التالية ستجد امامك فرصة الاختيار بين عدد من الحلول. ضع اشارة أمام الحل (أو الحلول) التي تفضّل، أي التي تعتمدها في الظروف نفسها. وكل اشارة تعطيك عدداً من النقاط، ثم يطلعك المجموع، لدى مراجعة النتيجة، على كيفية تصرّفك مع مصروف جيبك!

الاسئلة

□ أضع مصروف جيبي:

- في القجة (الحصّالة) ٢
- أينما كان، في جيبي كما هو مفروض ١
- ليس معي مصروف جيب، فأنا انفق كل شيء، فوراً ٠
- في مكان ما مخفي.. ٣

□ يطلب اليّ احد الاصدقاء اقتراض كتاب مثلاً:

- اجد من فوري سبباً وجيهاً لعدم اقراضه إياه ١
- اقرضه اياه عن طيب خاطر ٠
- اقرضه اياه واطلب منه ايصالاً بسيطاً ٢
- ارفض رفضاً قاطعاً دون ايضاح السبب ٣

□ المال:

- لا يصنع السعادة، إنه بلا اي أهمية حقيقية.................... ٠
- مفيد جداً... ٣
- يسبب القلق والهم.. ٢

□ **عندما أقرر شراء شيء غالي الثمن، ومعي مصروف جيب كافٍ لذلك:**

- اشتريه على الفور.. ٠
- أقارن بين الاسعار لاشتريه حيث يكون أرخص ١
- انتظر حتى يتوفر لدي مال اكثر مما هو ثمنه،
ليبقى معي احتياطي.. ٢

□ **عندما اميل الى شراء شيء ولا اجد المال الكافي:**

- ابدأ بالتوفير وانتظر.. ٢
- اقترض مبلغاً من والدي، مثلاً، على أن اسدده فيما بعد........ ١
- اتخلّى عن شرائه.. ١

□ **أفضّل شراء الاشياء التي:**

- احتفظ بها، والتي تدوم طويلاً ٣
- تسرني وتروقني كثيراً من فورها ١
- اقدمها الى من أحب.. ٠

والآن، اجمع النقاط، وراجع النتيجة لتعرف ماذا يعني المجموع الذي حصلت عليه.

النتيجة

- اذا جمعت أقلّ من ٧ نقاط: جيوبك مثقوبة حقاً! أنت تلقي المال من النافذة، وتنفق دون حساب. حذار، فذلك يمكن أن يضرّ بك!
- اذا جمعت ما بين ٧ نقاط و١٥ نقطة: أنت مقتصد، وتوظّف مصروف جيبك بطريقة معقولة دون أن تحرم نفسك، مع ذلك، ما ترغب فيه. برافو!
- اذا جمعت اكثر من ١٥ نقطة: أنت بلا ادنى شك، بخيل، شحيح، وأناني نوعاً ما. وهذا لا يمنحك السعادة، أليس كذلك؟

ماذا تعني لك الامثال؟

هذه مجموعة من الامثال الشائعة. ضع اشارة في عمود «نعم» اذا كنت توافق على مضمون المثل، وضع اشارة في عمود «لا» اذا كنت تعتبر ذلك المثل غير صحيح او سخيفاً.

واجاباتك تتيح لك الوقوف على حقيقة شخصيتك.

الاسئلة

١ - الحظ يبتسم للجريئين.	نعم	لا
٢ - لا تدع للغد ما يمكنك القيام به اليوم	نعم	لا
٣ - في العجلة الندامة وفي التأني السلامة.	نعم	لا
٤ - السعد يُقبل على من لا يطلبه.	نعم	لا
٥ - من يعش يرَ.	نعم	لا
٦ - ما كل ما يُعلم يقال.	نعم	لا
٧ - الصبر مفتاح الفرج.	نعم	لا
٨ - الانسان في التقدير والله في التدبير.	نعم	لا
٩ - عصفور باليد خير من عشرة على الشجرة.	نعم	لا
١٠ - اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب.	نعم	لا

النتيجة

- احسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الاسئلة ١، ٢، ٩، واحسب، كذلك، نقطة واحدة لكل جواب «لا» عن الاسئلة ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠.

وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعلم ماذا يعني مجموع النقاط التي حصلت عليها.

- اذا جمعت اكثر من ٦ نقاط: أنت تقتحم، وتغتنم المناسبة، ويُخشى احياناً ان تخفق لأنك تتصرّف قبل التفكير.
- اذا جمعت اقل من ٣ نقاط الى ٦: أنت في منتصف الطريق بين الثقة والحذر. وذلك يتيح لك التقدم مع وجوب اتخاذ الاحتياطات الملائمة. برافو.
- اذا جمعت اقل من ٣ نقاط: الست متشائماً قليلا، ومرتاح البال، مسترخياً؟

هل أنت وجل أم جسور؟

البعض منا يخاف حتى من خياله، كما يقال. والبعض الآخر لا يتردد في التحدث مع الشيطان إذا ظهر أمامه، بكل طيب خاطر. وأنت، أمام المجهول هل أنت وجل، خائف، أو جسور؟

إجاباتك عن هذه الاسئلة العشرة ستدلك على ذلك.

الأسئلة

١ - هل تفضّل عدم تناول الطعام على أن يكون هناك ١٣ شخصاً الى المائدة؟ نعم لا

٢ - عندما تسير ليلاً في الشارع، هل تتلفت غالباً لترى ما إذا كان أحد يتبعك؟ نعم لا

٣ - هل تحب لقاء شبح والتحدّث معه في موضوع اللقاء؟ نعم لا

٤ - هل تنظر تحت السرير قبل أن تأوي الى فراشك للنوم للتأكد من عدم وجود شخص هناك؟ نعم لا

٥ - عندما تتمشى وحدك ليلاً في الريف هل تعمد إلى الغناء لتمنح نفسك الشجاعة؟ نعم لا

٦ - هل تعتقد أن الجنيات وجدت حقاً؟ نعم لا

٧ - هل تخشى اللص أكثر من الشبح؟ نعم لا

٨ - عندما تشاهد مشعوذاً يقدّم بعض الألعاب السحرية، هل تعتقد أن هناك دائماً خدعة ما؟ نعم لا

٩ - هل تتضايق عندما لا تستطيع تعليل شيء ما؟ نعم لا

١٠ - هل تعتقد بتأثير القمر أو النجوم على مزاجك اليومي؟ نعم لا

النتيجة

إذا أجبت عن كل الاسئلة العشرة، فاحسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ٣، ٦، ٧، ٨. واحسب أيضاً نقطة واحدة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ١، ٢، ٤، ٥، ٩، ١٠.

واجمع النقاط التي حصلت عليها فتعرف من أنت.

□ إذا حصلت على أكثر من ٧ نقاط: أنت لا تخشى أحداً، والمجهول لا يخيفك. على أي حال لا تخلط بين الشجاعة والجسارة لكي تتجنّب الوقوع في الفخاخ التي تنكر وجودها.

□ إذا حصلت على ما بين ٤ نقاط و٦: أنت تميل الى عدم تصديق ما لا تراه. ومع ذلك فان ما تعتبره أسراراً يمكن غالباً أن يكون له تعليل.

□ إذا حصلت على أقل من ٤ نقاط: أنت خائف، وجل، وتؤمن بالخرافات. عليك بشيء من الشجاعة! ولا تستسلم الى الذعر أمام المجهول!

هل تغريك الصعاب؟

البعض يعشق المخاطرة، ويتصدّى للمهمات الصعبة إن لم نقل المستحيلة، والبعض الآخر يفضّل التزام جانب الهدوء والبقاء حيث هو، ويقرب ما هو في متناول اليد لأنه سهل، وبلا أي «مشاكل». وأنت، من أي فئة؟ أجب عن الاسئلة العشرة التالية لتعرف ما إذا كانت الصعاب تغريك أم لا...

الأسئلة

١ - أتجد أن الاضطرار الى الكفاح من أجل الحياة أمر عظيم؟ نعم لا

٢ - أتحب اختراع نظام يتيح لك الطيران كالعصافير؟ نعم لا

٣ - أتحب أن تكون طيّار اختبار؟ نعم لا

٤ - يستحسن أن يرضى المرء بما لديه بدلاً من السعي الى امتلاك المستحيل. نعم لا

٥ - أتوافق على قبول مقعد في رحلة الى الفضاء؟ نعم لا

٦ - الضرورة تقضي بالرجاء لكي يباشر المرء عملاً. نعم لا

٧ - ينبغي للمرء أن ينجح لكي يثابر. نعم لا

٨ - هل تعتقد أنك ستتوصل الى جمع الثروة يوماً ما؟ نعم لا

٩ - هل تتخلّى عن جهدك عندما تترقى في عملك، أو
تسجل علامات جيدة، إذا كنت طالباً؟ نعم لا

١٠ - أتفضّل قضاء عطلتك في مكان هادىء تعرفه
جيداً على القيام بجولة مغامرة حول العالم؟ نعم لا

النتيجة

الآن، أحسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الاسئلة ١، ٢، ٣، ٥، ٨، ونقطة واحدة أيضاً لكل جواب «لا» عن الأسئلة ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠.

وقم بعملية الجمع لتعرف كم نقطة سجلت، ثم ارجع الى النتيجة لتدرك ما أنت عليه بالنسبة إلى إغراءات الصعاب.

□ إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط: أنت امرؤ ديناميكي، وربما كنت جسوراً بعض الشيء. أنت تعرف كيف تقتحم الصعاب، ولكن حذار من السقوط إذا أخطأت في تقدير المصاعب التي تجابهك حق قدرها.

□ إذا جمعت بين ٤ نقاط و٦: لديك الكثير من الحس السليم والمفهومية لأنك تحسب تماماً ما تستطيع القيام به وما لا تستطيع. غير أنه لا ينبغي لك أن تضيع الفرصة المناسبة عندما تسنح. فذلك خير لك وأفضل.

□ إذا جمعت أقل من ٤ نقاط: أنت تتجنّب بصورة منتظمة الخطر والمغامرة. فأنت لست ممن يغامرون بكل شيء. ولكي لا تقع في التطرف النقيض حاول أن تكون أقلّ خوفاً، وأكثر إقداماً. صحيح أن همومك ربما ازدادت، ولكن مباهجك ستزداد بكل تأكيد.

ما هو سلوكك تجاه المؤسسات والأشياء؟

هـذه اثنـا عشر سؤالاً تتعلّـق بـك أو بسلوكـك تجـاه المؤسسات والأشياء. فامتحن نفسك بهذا الاختبار البسيط حول كيفية تأثير المؤسسات والمواقف الشخصية على المرء فتجعله ضحية إذا سمح لها أن تقوم بذلك.

الأسئلة

١ - هل تنظر الى مسؤولياتك بجدية أكثر مما تنظر الى مسؤولياتك الشخصية أو العائلية؟ نعم لا

٢ - هل تجد من الصعب ان تسترخي وتريح تفكيرك من الامور المتعلقة بالعمل؟ نعم لا

٣ - هل تجد نفسك مضحيا بوقتك من أجل جمع المال، أو اقتناء الأشياء المادية؟ نعم لا

٤ - هل تكرّس حياتك للسعي وراء أمور من مثل مخططات التقاعد؟ نعم لا

٥ - هل تعتبر اقتناء الأشياء المادية من الاولويات بالنسبة الى الاستمتاع بصحبة الآخرين؟ نعم لا

٦ - هل تجد نفسك مرتبكا بسبب الروتين الحكومي،

والعقبات التي يقيمها الموظفون الحكوميون؟ نعم لا

٧ - هل تعتبر الاخفاق في عمل ما أمراً رهيباً، أم أنك تعتبر أن عليك دائماً بذل أقصى جهد؟ نعم لا

٨ - هل تعتقد ان الفريق أو الرفقة أكثر أهمية من الفرد؟ نعم لا

٩ - أتنزعج من الاشتراك في اللجان، والاشتراك في مراسم تافهة تتعلق بالعمل؟ نعم لا

١٠ - هل تجد صعوبة في التغيب عن العمل دون الشعور بالذنب؟ نعم لا

١١ - هل تتحرك دائماً أو تتحدّث بسرعة؟ نعم لا

١٢ - هل ينفد صبرك مع أناس لا يقومون بالعمل حسب الطريقة التي تعتقد أنه ينبغي إتباعها؟ نعم لا

النتيجة

إذا أجبت بـ «نعم» عن أي من هذه الأسئلة الاثني عشر، فإنك حتماً من فئة الضحايا الذين وضعوا الاخلاص للمؤسسة فوق الاخلاص لأنفسهم وتحقيق الذات، ومن هنا كان عليك ان تعي أهمية نفسك ككائن حيّ يتنفس. فليس ثمة شيء يستحق تكريس حياتك له على حساب سعادتك الخاصة. فنظرية الاخلاص للأشياء والمؤسسات نظرية تضحي بالانسان، وبإمكانك تحدّيها وطردها من نظرتك الى عالمك!

هل يمكنك أن تكون مستكشفاً؟

هل تجتذبك المغامرات، والأخطار؟ أم أنك تفضّل الاركان الهادئة حيث لا مفاجآت؟ أجب عن الأسئلة التالية فتعرف اذا كانت لك ميول لتصبح مستكشفاً. ولكل سؤال اقترح عليك ثلاثة حلول: ضع إشارة قبالة الحل الذي تختاره (أ - ب - ج). وعندما تفرغ من الإجابة عن الأسئلة العشرة التالية، راجع النتيجة لتعرف ما ينبغي اعتبار اجاباتك.

الأسئلة

١ - اذا ضللت طريقك في الغابة البكر، فماذا تفضّل؟

أ - متابعة مجرى نهر، لأن كل المجاري المائية تصّب في البحر.
ب - أن يكون معك ساعة يدوية، وتتوجه بواسطة الشمس.
ج - ان يكون معك بوصلة.

٢ - من تعجب به اكثر من سواه بالنسبة الى حب المغامرة؟

أ - لويس باستور.
ب - كريستوف كولومبوس.
ج - الاميرال نلسون.

٣ - اذا لسعتك حية:

أ - تهرع للبحث عن نجدة.
ب - تصنع قماطاً للشرايين.
ج - تبضع الجرح بأسنانك.

٤ - أطول نهر في افريقيا هو:

أ - نهر الكونغو.
ب - نهر النيل.
ج - نهر النيجر.

٥ - عندما تقوم بشراء بعض الحاجيات:

أ - تحمل لائحة بها لكي لا تنسى شيئاً.
ب - لا تحمل اكياساً كافية تتسع لكل ما ستبتاعه.
ج - تحفظ عن ظهر قلب ما دوّنته في لائحة الاغراض المنوي شراؤها.

٦ - للاقتراب من كلاب البحر (الأقراش) دون ان تقع فريسة لها، يستحسن:

أ - ارتداء ملابس سوداء، فلا يهاجمك القرش اذ ذاك.
ب - النزول الى الماء في قفص مشبك الحديد.
ج - حمل لحم طازج، فيلتهم القرش هذا الطعم ويدعك وشأنك.

٧ - ورقة (الدردار تشبه:

أ - ورقة الزان.
ب - ورقة السنديان.
ج - ورقة شجر القضبان (البتولة)

٨ - العسبر، هي أنثى:

أ - الأسد الأميركي (الكوجر).

ب - اليغور (نمر اميركي استوائي مرقط).

ج - الفهد.

٩ - **إذا ترك لك ذووك كمية من الطعام تكفي لثلاثة أيام:**

أ - تلتهم كل شيء في اليوم الأول.

ب - تقسم بدقة مؤونتك حسب عدد الوجبات.

ج - يبقى لديك الكثير للأكل في نهاية اليوم الثالث.

١٠ - **الشيء الذي لا تستغني عنه للبقاء في الغابة البكر:**

أ - الفأس.

ب - قوس وسهام.

ج - انبوبة اسبيرين.

النتيجة

احسب ثلاث نقاط لكل اشارة قبالة: (١) ج، (٢) ب، (٣) ب، (٤) ب، (٥) أ، (٦) ج، (٧) أ، (٨) لا شيء، (٩) ب، (١٠) ج.

احسب نقطة واحدة لكل اشارة قبالة: (١) أ، (٢) ج، ٣ (أ)، (٥) ج، (٦) أ، (٩) ج، (١٠) أ.

الآن اجمع النقاط التي حصلت عليها، تعرف حقيقة شخصيتك:

◻ اذا جمعت اكثر من ٢٠ نقطة: أنت جسور، ومجازف ولا تبالي بالمخاطر. لا تنسَ ان من يودّ ان يكون مستكشفاً ممتازاً ينبغي له ان يكون حذراً، غير أنك تضحي بكل شيء في سبيل زغبتك في الاكتشاف.

◻ اذا جمعت من ١٥ نقطة الى ٢٠: أنت تعرف كيف تقرن الجرأة بالحذر، مع تمتعك بالمعارف الاساسية، وهذه المهنة ربما وجدت من اجلك.

□ اذا جمعت أقل من ١٥ نقطة: أنت حذر جداً، ان لم نقل وجل وفزع. حتى لو كنت تفضّل البقاء في البيت، فلا تنسَ ان الاكتشاف يمكن ان يتم أيضاً في الغرفة!

هل أنت يقظ؟

بعينيك أنت على اتصال بالحياة، باستمرار، وفي النظر الى عينيك يمكن للآخرين أن يعرفوا بماذا تفكّر. فهل أنت يقظ؟ ان أجوبتك عن هذه الأسئلة العشرة ستكشف لك الحقيقة.

الأسئلة

١ - بعد لقائك شخصاً ما، ولو مرة واحدة، هل تستطيع التعرّف اليه بسهولة بعد بضعة أشهر؟ نعم لا

٢ - هل تصيب، عادة، الهدف عندما تمارس لعبة الرماية مثلاً؟ نعم لا

٣ - هل تجد لذة في «أخذ» أرقام السيارات دون خطأ وهي تمر أمامك بسرعة؟ نعم لا

٤ - هل تستطيع التمييز بين اللونين البنفسجي والخبّازي (الموف)؟ نعم لا

٥ - في أثناء مشاهدتك مباريات رياضية ككرة القدم أو الركبي، هل تجد صعوبة كبرى في متابعة لعب أحد اللاعبين؟ نعم لا

٦ - عندما يروون نكتة، خفية عنك، هل تلحظ ذلك فوراً؟ نعم لا

٧ - هل تجد بسهولة الأخطاء المتعمدة في لعبة «الأخطاء السبعة» التي ينشرها بعض المجلات أو الصحف؟ نعم لا

٨ - هل تستطيع تقدير المسافات؟ هل تستطيع، مثلاً، عندما تتنزه في الريف، أن تقدّر المسافة بينك وبين شجرة معينة، أو منزل ما، دون ارتكاب خطأ يفوق نسبة عشرة بالمائة؟ نعم لا

٩ - عندما تلتقي أحد أصدقائك في الشارع، هل يكون هو، على العموم، من يلمحك أولاً؟ نعم لا

١٠ - عندما يخطىء أحد الباعة في إعادة بقية الحساب اليك، هل تلحظ ذلك من أول نظرة؟ نعم لا

احسب نقطة عن كل مرة أجبت بـ «نعم» عن أحد الأسئلة ١، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ١٠. واحسب نقطة أيضاً لكل جواب «لا» عن الأسئلة ٢، ٥، ٩.

والآن، قم بعملية الجمع، وارجع الى النتيجة لتعرف ماذا يعني المجموع الذي تكوّن لديك.

النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: انك دقيق الملاحظة، سريعها، ولا تخطىء نظرتك البتة. ويصعب على الآخرين خداعك، وفرص نجاحك

وافرة في الحياة لأنك تلاحظ بسرعة وبدقة، ولأنك تستطيع أن تسجل كل شيء في ذاكرتك.

□ إذا جمعت بين ٤ نقاط و٧ (ضمناً): أنت ذكي، بعيد النظر عندما تكون الأمور التي تجري، وتتكرر، تثير اهتمامك. ولكنك أقلّ يقظة وأقل استعداداً للفهم عندما لا يثيرك ما تلاحظه. أم لعلك لا تتمتع بقوة رؤية جيدة؟ امتحن ذلك بأي لعبة من ألعاب التسلية التي تنشرها الصحف والمجلات، أو ببعض ما يتضمّن هذا الكتاب الذي بين يديك من اختبارات دقة الملاحظة.

□ إذا جمعت أقل من ٤ نقاط: إنك طائش، أي انك لا تلاحظ الشيء الكثير لأنك شارد الذهن في أغلب الأحيان.

هل أنت جبان أم مقدام؟

البعض منا يخاف من كل شيء، من الأشباح، من اللصوص، من الفئران، من القمر، وحتى من خياله، كما يقال! والبعض الآخر مقدام، لا يخشى شيئاً اللهم إلا أن تهبط السماء على رأسه، وهذا لا يحدث كل يوم! وأنت؟ هل أنت خوّاف، أم جبان، أم مقدام، تخاطر، ولا يقف شيء في وجهك؟

الأسئلة

١ - هل تفكر بذعر لدى شعورك بأي ألم بسيط أنك ستصاب بمرض؟ نعم لا

٢ - هل تغنّي عندما تسير وحيداً في القرية، مثلاً، في الليل لكي تشجع نفسك، وتحوّل تفكيرك الى شيء آخر؟ نعم لا

٣ - هل يقال عنك أحياناً «هذا الذي لا يخشى شيئاً، الجريء، الجسور»؟ نعم لا

٤ - هل تتجنّب المرور تحت السلالم؟ نعم لا

٥ - يقال ان من لا يجازف في هذه الحياة لا ينال شيئاً. هل أنت من هذا الرأي، ومستعد لتجاوز

إمكانياتك والمجازفة للحصول على نتيجة صعبة أو شيء كنت ترغب في الحصول عليه؟ نعم لا

٦ - هل تحب السرعة؟ نعم لا

٧ - هل تنتظر حتى يظهر الضوء الأخضر لكي تنطلق بسيارتك؟ نعم لا

٨ - عندما تكون في مهرجان في الهواء الطلق، هل تنضم إلى الجماعات الأكثر صخباً وضجيجاً؟ نعم لا

٩ - هل تناقش دائماً، ولو قليلاً، قبل إطاعة أمر ما؟ نعم لا

١٠ - هل تنظر تحت سريرك قبل النوم لتتأكد من عدم وجود شخص ما، أو شيء ما يمكن أن يتهددك؟ نعم لا

إذا أجبت عن كل هذه الأسئلة، أحسب نقطةً واحدة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ١، ٢، ٤، ٧، ١٠. وأحسب أيضاً نقطة واحدة عن كل جواب «لا» عن الأسئلة ٣، ٥، ٦، ٨، ٩. وأحسب مجموع نقاطك، وراجع النتيجة لكي تعرف من أنت.

النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: أنت خَوّاف، وجبان، لا ريب في ذلك. إستعد السيطرة على أعصابك وتسلح بقليل من الشجاعة. تعلّم كيف تميز الخطر الحقيقي من الخطر الخيالي الوهمي. وهكذا تصبح الحياة أكثر بساطة.

□ إذا جمعت بين ٣ نقاط و٧: أنت لا تخشى ما تستطيع السيطرة عليه، سوى أن هناك بعض الهواجس بالنسبة الى المجهول. ومن هنا كان الحذر مستحباً.

◻ إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: أنت حقاً لا تخشى شيئاً! ولكن حذار! إن جسارتك يمكن أن تكون تهوراً يؤدي بك ولا ريب الى الوقوع في المكامن الخفية التي تظهر فجأة في طريقك. كن أكثر حكمة وتعقلاً.

هل من السهل ان تكون ضحية الخوف؟

هل تطلق ساقيك للريح إذا صادفت شخصاً ينمّ شكله عن سوء في مكان منعزل؟ هل تصافح أحد سكان الكواكب فيما لو التقيته في الشارع؟ هل تصبح أعزل، ولا يبقى لك حول أو طول، أمام شخص ترهبه؟

باجاباتك عن الأسئلة الاحد عشر التالية تعرف ما إذا كان من السهل تخويفك.

الأسئلة

١ - هل يضايقك أن يشيد بك البعض أمام الجمهور؟	نعم	لا
٢ - هل تدفع الآخرين بشدة في الزحام، عندما يدفعك البعض قليلاً؟	نعم	لا
٣ - هل «تأخذ وقتك» لعد ما يرجعه إليك البائع من مال، حتى لو كان المخزن يعج بالزبائن المنتظرين دورهم؟	نعم	لا
٤ - هل يشرد ذهنك، وتتلعثم عندما يُطرح عليك سؤال تجهل الاجابة عنه؟	نعم	لا

٥ - أم هل تجيب بسرعة بما يمر في خاطرك، أي أنك
تجيب أحياناً بأي شيء؟ نعم لا

٦ - في الحفلات العائلية، أو في نهاية إحدى المآدب،
هـل تلقي قصيـدة أو تغني أغنيـة، دون أن
يرجوك الحاضرون كثيراً؟ نعم لا

٧ - هل تعلو حمرة الخجل خديك بسهولة؟ نعم لا

٨ - هل تحب بيع الشارات الصغيرة الى مجهولين في
الشارع مساهمة منك في الأعمال الخيرية، من مثل
شارات الصليب الأحمر، أو مكافحة الأمية؟ نعم لا

٩ - هل تصمد أمام المناقشات؟ نعم لا

١٠ - هل تعاند حتى لو كنت على خطأ مئة في المئة؟ نعم لا

١١ - هل تخشى، عموماً، الحيوانات الضخمة حتى لو لم
يكن مظهرها عدائياً؟ نعم لا

إذا أجبت عن كل الأسئلة، فأحسب نقطة واحدة عن كل جواب «نعم» عن الأسئلة ١، ٤، ٧، ١١. وأحسب نقطة كذلك عن الأجوبة «لا» عن الأسئلة ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠.

قم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعرف نفسك من المجموع الذي سجلته.

النتيجة

- إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: أنت جبان الى أقصى حد، وذلك أمر مؤسف لأنه يحول بينك وبين الافادة من مزاياك الحقيقية. إجتهد لكي تكسب بعضاً من الثقة بالنفس ورباطة الجأش، وذلك بإجبار نفسك تدريجياً على اجتياز خطوات تصعب أكثر فأكثر.

- إذا جمعت بين ٤ نقاط و٧: هذا أمر حسن لأنك تعرف متى ينبغي الاقتحام، وأخذ الحذر والحيطة عندما تجد نفسك وجهاً لوجه أمام خطر حقيقي.
- إذا جمعت أقل من ٤ نقاط: لا شيء يقف في وجهك! يمكنك دون تردد ركوب المخاطر، والمجازفة والقيام بأصعب المهات. كل ذلك سيكون على خير ما يرام إذا لم تصطدم بمن هو أكثر جرأة منك.

هل أنت حفيّ، أم لامبالٍ، أم فظّ؟

البعض يتذمر باستمرار، ولا يعجبه العجب، كما يقال. والبعض الآخر لا تفارق البسمة شفتيه، ويبدو محبّاً، ولطيفاً، لأنه يعرف كيف «يضرب على الوتر الحساس». وأنت؟ هل تحسن الاستقبال، وترحب ببشاشة، أم أنك لا تبالي، وتظهر سوء الطبع، وحتى العداء؟

الأسئلة

١ - هل تشترك في الحديث مع من هم في مثل عمرك، حتى لو لم تكن قد قابلتهم من قبل؟ نعم لا

٢ - ان أفضل وسيلة لاكتساب العطف هو إدخال السرور الى نفوس الآخرين، بتقديم هدية، مثلاً. فإذا صادفت أحد سكان المريخ، أتعتقد أن أفضل شيء تقوم به هو تقديم باقة أزهار إليه؟ نعم لا

٣ - هل تتذمّر عندما يزورك أحد دون موعد سابق لكي تمارسا لعبة ما، وأنت لديك مشاريع أخرى؟ نعم لا

٤ - عندما تلاحظ أنك ستكون هدفاً للهجوم، هل تكون أول من يهجم؟ نعم لا

٥ - الحق للقوة دائماً. نعم لا

٦ - إذا التقيت أمرأ غريباً، هل تحاول أن تبعث في نفسه الثقة بكل لطف وطيب خاطر؟ نعم لا

٧ - عندما يطلب اليك بعض اصدقائك اقتراض كتاب ما من مكتبتك، هل تخشى ألاّ يعيده؟ نعم لا

٨ - إذا تسلمت هدية من الحلوى أو الملبّس هل تفتح العلبة من فورك لتقدّم الى من حولك ما أهدي اليك؟ نعم لا

٩ - هل تجد في العطاء لذة تعادل لذة الأخذ؟ نعم لا

١٠ - أصدقاء اصدقائي هم أصدقائي. نعم لا

احسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ١، ٢، ٦، ٨، ٩، ١٠. واحسب أيضاً نقطة واحدة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ٣، ٤، ٥، ٧.

وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعرف ماذا يعني المجموع الذي حصلت عليه.

النتيجة

- إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: أنت محب، وبالتالي حفيّ، تحسن الاستقبال. ينبغي أن يكون لك أصدقاء مخلصون لأن موقفك يجتذب العطف. ولكن، مع ذلك، حذار، فإن صداقتك ستكون أقلّ قيمة إذا أنت وزعتها بسخاء مفرط حولك، وحتى على الذين لا يستحقونها.

- إذا جمعت من ٣ نقاط إلى ٧: يمكنك أن تكون، حسب الظروف، محباً جداً أو كريهاً جداً. فأنت لا تعرف أنصاف الحلول. بالنسبة

اليك القضية تتلخّص بـ «كل شيء أو لا شيء». على العموم أنت تفضّل ألاّ تنزعج!

- إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: ينبغي أن تعيش عيشة النسّاك، وحيداً في الغابة! فهكذا لن يتوجب عليك أي مسؤولية لا تسرّك. هل تعتبر نفسك محور العالم، وأن كل شيء ينبغي أن يدور حولك؟ كن أكثر لطفاً، ومحباً، فتحصد موسماً وفيراً من اللطف، والابتسامات لقاء جهد صغير وبسيط من جانبك!...

هل تنعم بالعطلة الصيفية؟

البعض منا في العطل الصيفية يرتاح ويسترخي، وتحلو عشرته. والبعض الآخر لا يتوصل الى نسيان همومه اليومية المعتادة، فتراه كئيباً، نكد المزاج، حتى عندما تكون الشمس مشرقة وكل شيء على ما يرام، الى درجة يحمل الآخرين على الابتعاد عنه. فمن أي الفئتين أنت.

الأسئلة

١ - هل تسعى في العطلة لصنع أصدقاء جدد حيثما تقضي العطلة؟ نعم لا

٢ - هل تتحدث باستمرار الى أولئك الذين يودون التزام الهدوء، والابتعاد عن أي ازعاج؟ نعم لا

٣ - أثناء قضاء العطلة هل تبادر الى تحية سائر المصيفين الذين بالكاد تعرفهم؟ نعم لا

٤ - هل تشترك في الألعاب والمباريات التي تجري على البلاج مثلاً، دون كثير رجاء من منظمي تلك الألعاب؟ نعم لا

٥ - هل أنت لطيف مع كلاب الآخرين ولو كانت شريرة؟ نعم لا

٦ - هل يبدو لك المتنعمون بالعطلة الصيفية أنهم بغيضون؟ نعم لا

٧ - هل ترفع صوت «الترانزستور» وأنت ممدد على رمال الشاطىء؟ نعم لا

٨ - هل تغضب وتثور، عادة، إذا احتل أحدهم مكانك المحفوظ على الشاطىء؟ نعم لا

٩ - هل يجعلك تساقط المطر في أثناء العطلة الصيفية كئيباً؟ نعم لا

١٠ - هل تضجر عندما تشعر بأنه لم يعد لديك شيء تقوم بعمله؟ نعم لا

الآن، احسب نقطة واحدة عن كل جواب «نعم» عن أحد الأسئلة ١، ٣، ٤، ٥. واحسب نقطة واحدة أيضاً عن كل جواب «لا» عن الأسئلة ٢، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.

وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لكي تعرف ماذا ينبغي ان يدلّك عليه ما جمعت من نقاط.

النتيجة

- إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط: أنت ولا ريب شخص يحلو معشره في أثناء العطلة الصيفية لأنك مرح، ومحب، ومتفهم. وهذه الصفة تكسبك بسهولة صداقات كثيرة؛ وهؤلاء الأصدقاء الجدد ينبغي أن يكونوا مخلصين لك فيما بعد.

- إذا جمعت بين ٣ نقاط و٦ (ضمناً): ان لك، على الشاطىء، في

العطلة، كما أنت في أثناء العمل، أيامك الحسنة وأيامك السيئة. كل شيء يكون على ما يرام عندما تكون صافي المزاج، ويروقك الآخرون، ولكنك لا تلبث أن تصبح كريهاً عندما يتبدّل الجو، أو عندما لا تسير الامور كما تشتهي.

- إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: يستحسن أن تبقى وحيداً، في الركن الذي اخترته من البلاج، مثلاً، أو من المنطقة الجبلية، أو من الريف... حتى تصبح متفائلاً، وأكثر استرخاء، ورضياً، ومتساهلاً.

هل أنتِ حماة متسلطة؟

هنـــاك حموات ممتـــازات، وحموات ممقوتات، كريهات. غـير أنـه يبـدو، مع ذلـك أن صورة الحماة هي اليوم أفضل مما كانت عليه منذ ربع قرن. والدليل هو أن النكات والنوادر التي تتناول الحموات لم تعد تضحك احداً. فالحموات يبقين صبايا مدة أطول، ويتفهّمن، ربمـا افضـل، مشاكـل صهرهن أو كنّتهنّ. وفضـــلاً عن ذلك، هناك في الحياة العصرية أشياء كثيرة تتطلب الاهتمام اكثر من التـــدخّـل في شؤون الأولاد البيتية. والاختبار التالي سيتيح لكِ، ايتها الحماة، معرفة ما اذا كنت حماة عصرية أو حماة من الطراز القـديم. إنـه لا يـدّعي القدرة على حل المشاكل، ولكنه يمكن أن يقـدّم مـادة للتفكـير والتـــأمـــل، شرط ان تكون الاجابات بكل اخلاص وبصراحة تامة. وفيا يلي ست حالات، وفي كل حالة خمسة تصرفات ممكنة. فكيـــف تتصرفـــين في الظروف نفسها؟

□ في كل مرة تجيبين فيها عن سؤال ارسمي دائرة حول الرقم الملائم لردّ الفعل الذي تقومين به. ولا تعطي إلا اجابة واحدة عن كل حـالـة. واجمعي بعـد ذلـك الدوائر في كل عمود من هذا الرسم المرفق مع الكلام.

	أ	ب	ج	د	هـ
أ	٥	٣	٤	٢	١
ب	٢	٥	٤	٣	١
ج	١	٥	٤	٢	٣
د	٢	٣	٤	٥	١
هـ	٥	١	٤	٢	٣
و	٢	٣	٥	٤	١

الاسئلة

أ - يزورك ابنك فتلاحظين ان احد أزرار قميصه مقطوع.

١ - تقولين له ان مثل ذلك لم يحدث قط عندما كان ما يزال يعيش معك.

٢ - تخيطين الزر دون أي تعليق.

٣ - تخيطين الزر قائلة: «عندما يكون لديك أزرار مقطوعة تعال اليّ لأخيطها.»

٤ - تقررين لفت نظر كنّتك الى ذلك.

٥ - لا تعلّقين على ذلك اي اهمية، ولا ترين البتة ان ذلك دليل على اهمال كنّتك لزوجها.

ب - تلتقين صهرك وبرفقته امرأة ليست ابنتك:

١ - تخبرين من فورك ابنتك بما عرفت، وتذكّرينها بنصائحك.

٢ - تقولين بينك وبين نفسك انه في الحياة الحاضرة يمكن ان يكون لدى الرجل ألف سبب لكي يكون برفقة امرأة ليست زوجته، ولا تعيرين لذلك اي اهتمام.

٣ - تحتفظين بهذا الأمر مؤقتاً في فكرك.

٤ - تطلبين إيضاحاً من صهرك.

٥ - تتبينين مجدداً ان ابنتك ضائعة في هذه الحياة، وينبغي لك اعادتها الى كنفك.

ج - اشترى ابنك وكنّتك سيارة جديدة.

١ - تفرحين لكون ذلك دليلاً على ازدهار اعمال صهرك.

٢ - تخشين ألاّ يضطرا الى تجاوز مستوى امكانياتهما في العيش.

٣ - إذا توفّر لديك المال تقدّمين جزءاً من ثمن السيارة الى ابنك.

٤ - تلفتين نظر ابنك وكنّتك الى انه كان يستحسن ان يجهزا منزلها أولاً تجهيزا افضل.

٥ - تأسفين لأن ابنك لم يستشرك في لون السيارة.

د - ابنك مصاب بالكريب الشديد.

١ - تلازمين حجرته من فـورك ولا تدعين احداً سواك يعنى به.
٢ - تتصلين تلفونياً كل يوم للاطمئنان عليه.
٣ - تحاولين إقناع كنّتك بأن تستدعي طبيبك لأنه يعنى بابنك منذ طفولته.
٤ - تقترحين على كنّتك مساعدتها في تحضير وجبات الطعام.
٥ - انت مقتنعة بأن ابنك لا يحظى بالعناية إلا منك، ولكنك لا تتدخلين.

هـ - يأتي احفادك لقضاء العطلة السنوية معك أثناء تغيُّب والديهم في رحلة.

١ - تحاولين ان ترسخي في نفوسهم العادات الحسنة التي تنقصهم، في رأيك.
٢ - تتكيفين مع عاداتهم لكي لا يشعروا بالغربة.
٣ - تتشكين أمامهم من تربيتهم السيئة.
٤ - تقررين ان تناقشي ذويها في هذا الموضوع.
٥ - تجدين بصراحة متعة في اكتشاف الجيل الجديد، في كل مزاياه وعيوبه، وترين انه ينبغي ترك الاولاد ينمون دون إكراه.

و - فقد صهرك وظيفته.

١ - تهرعين لمؤاساة ابنتك التي تعتقدين انها في أمسّ الحاجة الى المؤاساة.
٢ - تطمئنين ابنتك وصهرك، وتعيدين الثقة والشجاعة الى نفسيهما.
٣ - تدعين صهرك وابنتك الى تناول كل وجبات الطعام في منزلك بانتظار الأيام الأفضل.

٤ - تقررين أنهما يستطيعان تدبير أمورهما دونك.
٥ - تقررين مد يد المساعدة اليهما لكي لا يعوز ابنتك شيء.

النتيجة

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (أ):

□ انت حماة مثالية، أو تكادين تكونين مثالية. تعتبرين اولادك بالغين ويحيون حياتهم كما يحلو لهم. وترجين أن يصنعوا سعادتهم بأنفسهم، في استقلال تام. وأنت حماة موزونة لأنك متحررة من كل العقد وكل المحرّمات الأمومية.

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (ب):

□ لك حتماً مشاكل هامة مع صهرك او كنّتك. تعملين كل ما يمكنك، دون وعي منك، لكي تستعيدي ابنك، وتفصليه عن شريكة حياته. كان حلمك ألاّ يتركك البتة. ان مثل هذا التصرف منافٍ للطبيعة. توقّفي عن اعتبار كنتك او صهرك مغتصبين يحرمانك من حب ابنك او ابنتك. اعتادي على التفكير في عدم محاولة الفصل بينهما تري انك ستكونين أوفر سعادة، وتحظين بحبهما لأنك بذلك تصبحين «حماة رائعة».

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (ج):

□ أنت حماة «تتدخل في كل شيء»، تعتبرين أسرة ابنتك او ابنك هي أيضاً اسرتك نوعاً ما، ومن الطبيعي اذ ذاك أن يكون لك كلمة فيها وفي شؤون منزلها. إنك تفعلين ذلك، على اي حال، بكل نية طيبة، ولكن، مع ذلك، فان تدخلاتك غالباً ما تُستقبل بشيء من الانزعاج الذي يدهشك. ألم تفكري قط في أن الزوجين الشابين يرغبان في الحياة على هواهما؟ دعيهما يرتكبان اخطاءهما،

اي ان يعيشا عيشها الخاص. وبقدر ما تقلّ حالات التدخل يزداد تقديرهما لك.

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (د):

□ انت حماة قليلة الازعاج، وقد التزمت جانب الحياد. لا تتدخلين مهما حدث، ولا تزورين اولادك الا عندما تُدعين لذلك. انت حماة مريحة حقاً، ولكن بوسعك، ربما، اظهار اهتماماً اكثر بأولادك الذين قد يحملون عدم تدخّلك مطلقاً في شؤونهم على محمل اللامبالاة بدلاً من اعتباره خوفاً من ازعاجهم. لا يعوزك سوى قليل من الحرارة لكي تصبحي حماة مثالية.

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (هـ):

□ تشبهين كثيراً الحماة في العمود (ب) ولكن بنسبة أقل من التسبب بالغم. تعتبرين كنّتك أو صهرك كالدخيل الذي أزاحك ليحل محلك. تنتصرين عندما تلاحظين إهمالاً أو نسياناً. حاولي التغلب على هذا الوضع الغير المعقول. ان ابنتك او ابنك سعيدان: أليس ذلك ما تتمنين؟ إذاً اقبلي بأن يكونا سعيدين الى جانبك، وليس فقط بواسطتك. عندها يرتاح الجميع!

سيدتي، أتعرفين كيف تعتنين بنفسك؟

سيدتي، سواء اكنت قصيرة القامة ام طويلتها، نحيلة أم بدينة، سمراء أم شقراء، هل تعرفين كيف تجنين أقصى ما يمكن من الرصيد الجمالي الكامن فيك؟ هل تهملين نفسك، ام انك تعنين بها الى أقصى درجة لتبرزي جمالك؟ هذا ما سنراه معاً.

اجيبي عن الأسئلة الخمسة والعشرين التالية اما بكلمة نعم أو لا.

الأسئلة

١ - هل تستعملين مرهم تجميل (كريم) خاصاً لليدين؟
٢ - هل تحتاطين بلبس قفازين من المطاط عندما تقومين بأعمال المنزل او بتنظيف الصحون وآنية الطعام؟
٣ - هل تستعملين يومياً فرشاة للأظافر؟
٤ - هل تبردين اظافرك بمبرد فولاذي او كرتوني؟
٥ - هل تقومين بعمل «الماكياج» دائماً عندما تخرجين من المنزل؟
٦ - هل تستعملين المساحيق نفسها للصباح والسهرة؟
٧ - هل تزيلين آثار الماكياج تماماً قبل النوم؟
٨ - عندما يتقشر طلاء اظافرك هل تنزعينه فور ملاحظتك ذلك؟
٩ - اتنظفين اسنانك ولو مرة في اليوم؟
١٠ - عندما تثور أعصابك هل تقضمين أظافرك أم الجلد المحيط بها؟
١١ - هل تطلين اظافرك لكي تخفي قذارتها؟

١٢ - هل تنثرين ماء الكولونيا أو العطر على ملابسك؟
١٣ - هل تستعملين مزيلاً للرائحة؟
١٤ - هل تشعرين بالراحة اذا لم «تأخذي دوشاً» مرة واحدة على الأقل في اليوم؟
١٥ - هل تبدّلين مناشفك اكثر من مرة في الاسبوع؟
١٦ - هل تستطيعين النوم ما لم تقومي بالزينة الحميمة؟
١٧ - هل تزيلين بانتظام الشعر من ابطيك ومن ساقيك؟
١٨ - عندما تنتعلين حذاءك الجديد للمرة الاولى، هل تحسين كأنك «تسيرين على البيض»، كما يقولون؟
١٩ - هل تغسلين قدميك صبحاً ومساءً؟
٢٠ - هل تعتنين بأظافر قدميك عنايتك بأظافر أصابع يديك؟
٢١ - هل لديك مرهم تجميل خاص للقدمين؟
٢٢ - هل ترددت قط على مطبب الأرجل؟
٢٣ - هل تضعين كريم الأساس قبل وضع المساحيق؟
٢٤ - هل تضعين الماكياج على الضوء الكهربائي في الحمّام؟
٢٥ - هل أظافر قدميك بطول أظافر أصابع يديك؟

النتيجة

احسبي الآن النقاط التي حصلت عليها هكذا:

الأسئلة: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣ - نعم = ١، لا = صفر.

الأسئلة: ٤، ٦، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٤، ٢٥ - نعم = صفر، لا = ١.

اذا جمعت اكثر من ٢٠ نقطة:

□ حتى لو لم تمنّ عليك الطبيعة بأفضل مؤهلات الجمال فانك تعرفين

كيف تعتنين بنفسك لتبرزي على أفضل حال، ذلك بأنك تراهنين على أمرين ضروريين هما النظافة والعناية. أنت دائماً متألقة ومع ذلك اعلمي ان الافراط في الكمال لا يجتذب نظر الرجال. عليك باتقان بعض الخدع الصغيرة التي تبرز قيمتك.

اذا جمعت بين ٨ نقاط و٢٠ نقطة:

- هناك لحظات تفقدين فيها حقاً الشجاعة. فتقومين اذ ذاك ببعض الأشياء التي لا تخدع أحداً، حتى أنت نفسك. لا تتذرعي مطلقاً بضيق الوقت لتبرير اهمالك العناية بنفسك، وداومي على الاهتمام بنفسك بانتظام، فيتبين لك، في النهاية، انك إنما تقتصدين في الوقت بدلاً من أن تضيعيه.

اذا جمعت أقل من ٨ نقاط:

- إنك، مع الأسف، تجهلين التفاصيل الصغيرة التي تصنع الكل. كيف تريدين ان تروقي في عيون الآخرين وأنت تهملين العناية بنفسك؟ إن الرجل حساس جداً بالنسبة الى المرأة الرقيقة، الشديدة العناية بنفسها، فهو يسكر من العطر الذي يفوح منك... ولكنه لا يتحمل رائحة العرق، والأظافر التي توصف بأنها في حالة حداد - كما يقولون. هناك، في الواقع، الكثير مما ينبغي لك ان تتعلميه.

اختبر قوة ذاكرتك

اقرأ هذا النص التالي مرة واحدة لا غير، وبالسرعة نفسها التي تقرأ بها عادة، وحاول فيما بعد ان تجيب عن السؤال الذي سيطرح عليك، في نهايته...

ثلاثة شبان وثلاث فتيات صعدوا بعد ظهر احد ايام السبت الى سيارة للقيام بنزهة. وما كادوا يجتازون حدود المدينة بعد بضعة كيلومترات من السير، حتى شاهدوا على قارعة الطريق سيارة متوقفة، وقد ثقبت احدى عجلاتها. وقد انهمك شخصان بتغيير العجلة المثقوبة، في حين استسلمت الى الرقاد فتاة صغيرة بقيت بداخل السيارة.

وتوقفت سيارة الشباب، وسأل سائقها الرجلين اذا كانا بحاجة الى أي مساعدة. فكان الجواب: «لا، شكرا!.. لحسن الحظ ان العجلة الاحتياطية في حالة جيدة. ولكن كم هو مزعج ان تثقب عجلة السيارة في مكان مقفر كهذا، وتحت وهج الشمس المحرقة، دون ان يكون ثمة شجرة يمكن للمرء ان يتفيأ ظلها!..»

وانطلق الشبان الذين في السيارة الاولى بأقصى سرعة. وما كادوا يجتازون بضعة عشر كيلومتراً حتى بلغوا احد المسابح حيث استقبلهم احد اصدقائهم وبرفقته والده، صاحب المسبح، وكان فقد احد ساقيه في حادث اصطدام قبل ذلك بسنوات. فقادهم الشاب الى ست كابينات

كان قد حجزها لهم، وكانت موزعة على الشكل التالي: ثلاث كابينات في الطبقة السفلى، وكابينتان في صف آخر ليس فيه سوى ثماني كابينات.

وما هي الا بضع دقائق حتى كان الرفاق الستة قد ارتدوا ملابس السباحة، وانطلقوا على الرمال صوب البحر حيث قفزوا الى الماء باندفاع ومرح وراحوا يبتعدون عن الشاطىء باشراف مراقب السباحة الذي جلس في مكانه معجباً بنشاطهم...

□

دون ان تعيد قراءة هذا النص، اتستطيع، في مدى دقيقة او اقل، ان تتذكر كم شخصاً ورد ذكره في هذه القصة القصيرة؟.. كن صادقاً مع نفسك لتعرف مدى قوة ذاكرتك، ولا تحاول الغش!..

اختبر برودتك ورباطة جأشك

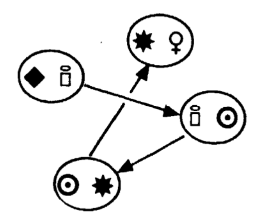
١ - احتبر برودتك.

ما هي درجة برودة أعصابك، ورباطة جأشك؟ هل لديك منها القدر الكافي للاحتفاظ بهدوئك في مهمة دقيقة؟

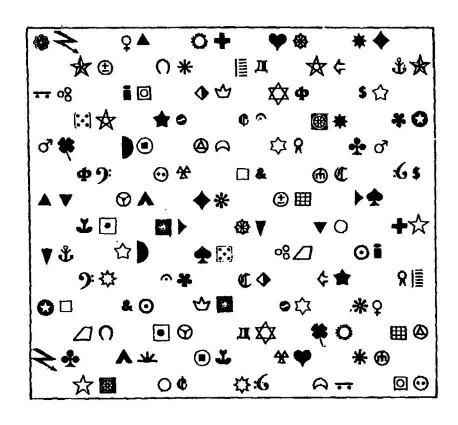
رموز هذا الشكل هي زوج زوج: عليك البحث عن «الازواج» التي تترابط.

- ارسم دائرة اولاً حول «الزوج» فوق الى اليسار.
- ثم، ان كل «زوج» يبدأ بالرمز الثاني للزوج السابق.

مثال ذلك:



إمنح نفسك دقيقتين فقط لرسم دائرة حول اكبر عدد ممكن من «الازواج».



احسب كم «زوجاً» استطعت ان تحدّد بالدوائر.

النتيجة التالية هي مقياس برودتك:

١٠: متوسط

١٥: جيد

٣٠: ممتاز

٢ - اختبر رباطة جأشك

كل رمز في الصفين العلويين في هذا الرسم (المربع الشكل) يطابقه اربعة رموز مماثلة، منشورة كيفما اتفق، في الشكل المربع، تحت هذين الصفين.

امامك اربع دقائق فقط. ارسم دائرة حول الرمز الاول من اليسار الى اليمين في الصفّين العلويين، ثم ابحث عن الرموز الاربعة المماثلة له من بين الرموز الظاهرة في المربع. ثم ارسم دائرة حول الرمز الثاني - فوق - وبعد ذلك ابحث عن الرموز الاربعة المماثلة له، وهكذا حتى تنقضي الدقائق الاربع المحددة.

وعندها احسب كم رمزاً رسمت حوله دائرة (فوق). وانظر بعد ذلك الى النتيجة لتعرف مدى رباطة جأشك.

النتيجة التالية هي مقياس رباطة جأشك

٧ : متوسط

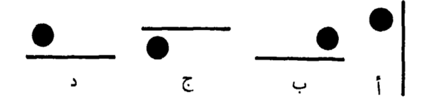
١٠: جيد

١٥: ممتاز

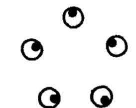
اختبر دقة ملاحظتك

الاختبار الاول

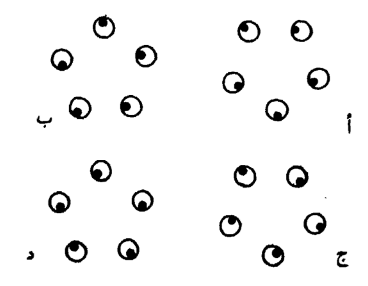
هذا الشكل تم قلبه من اليمين الى اليسار، ثم قُلب رأساً على عقب.
فأي الاشكال أ، ب، ج، د كانت النتيجة؟



الاختبار الثاني



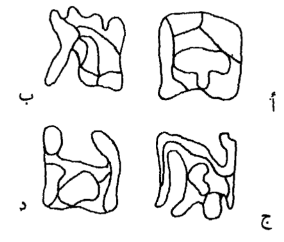
هذا الشكل تم قلبه من اليمين الى اليسار، ثم قُلب رأساً على عقب فأي الاشكال أ، ب، ج، د كانت النتيجة؟



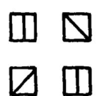
الاختبار الثالث



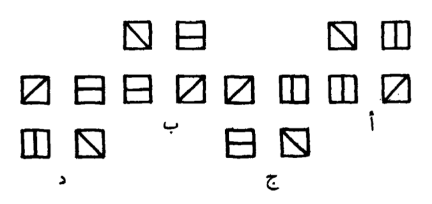
هذا الشكل تم تشويهه. فأي الاشكال هو من بين أ، ب، ج، د؟



الاختبار الرابع



هذا الشكل تم قلبه من اليمين الى اليسار، ثم قُلب رأساً على عقب.
فأي الأشكال أ، ب، ج، د كانت النتيجة؟



الاختبار الخامس



هذا الشكل بالنسبة إلى هذا



ما هو هذا الشكل   بالنسبة الى...









أ   ب   ج

(الحلول في نهاية هذه الاختبارات)

حلول « اختبارات دقة ملاحظتك »

الاختبار الاول : الشكل د.

الاختبار الثاني : الشكل ج.

الاختبار الثالث : الشكل ب.

الاختبار الرابع : الشكل أ.

الاختبار الخامس: الشكل ج.

الشكل (ج) - المناطق السوداء تحل محل الرمادية، والرمادية محل البيضاء، والبيضاء محل السوداء.

اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الأرقام من ١ الى ٩

تأثيرها في البشر، معانيها الخفية، وسلوك البشر الذين تشير اليهم

هذا ليس اختباراً نفسانياً، ولكنه يساعدك على معرفة شخصيتك من حديث الأرقام...

لا مجال للتهرب من حقيقة ان هناك فقط تسعة كواكب سيارة في نظامنا الشمسي. وكذلك ليس هناك سوى تسعة ارقام – او اعداد – تقوم عليها، وبها، كل حساباتنا على هذه الارض. اما في ما يتجاوز هذه الاعداد التسعة فان الباقي ليس الا اعادات، مثل ١٠ هو ١ مع صفر مضافاً اليه، و ١١ هو ١ مع ١، أي ٢ و ١٢ هو ١ مع ٢، أي ٣، وهكذا دواليك....

ان كل عدد مهما ارتفع يمكن ان يصغَّر الى عدد مفرد بواسطة ما يدعى «الجمع الطبيعي» من اليمين الى اليسار. والعدد المفرد النهائي الذي يبقى يسمّى «روح العدد» لكل الاعداد السابقة المجموعة معاً.

ان الاعداد التي سندرسها هي ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩ – ولها كلها دلالة، اذ تقع في تواريخ مولد الرجال والنساء، ومنها نجد مفتاحاً لاسرار الطبيعة البشرية تفتح امامنا مصدراً رائع الأهمية.

وهذه الأرقام من ١ الى ٩ اعطيت للكواكب السيارة التي تضبط

نظامنا منذ اقدم عصور الحضارة، وقد استُعملت واعتُمدت من قبل المؤمنين بالقوى الخفية،وبامكان اخضاعها للسيطرة البشرية، من الكلدانيين، والهنود، والمصريين...

ولعل السر الذي هو في اساس هذا المبدأ كله هو قانون الذبذبة، او التردد الغامض. ذلك بأن يوم الميلاد يعطي رقماً رمزياً يتعلق بالكوكب السيار الذي يحمل الرقم نفسه، وذلك يمثل تردداً او ذبذبة يدومان طوال الحياة.

بعد هذه المقدمة ينبغي لنا ان ندرس كل رقم بالنسبة الى الكوكب السيار الذي يمثله...

الرقم - ١ -

هذا الرقم ١ يمثّل في هذه المجموعة من الرموز الشمس. انه البداية - تلك التي خلقت بقية الأرقام التسعة. أساس كل الارقام هو ١ - أساس كل حياة هو ١. ان هذا الرقم يمثل كل ما هو خلاق، فردي، وايجابي. وبغضّ النظر عن الدخول في تفاصيل اوسع، فان الشخص المولود تحت رقم الميلاد ١، او أي رقم من سلسلته، يتمتع بالمبادىء الاساسية التي تجعله في عمله خلاقاً، مبتكراً، فردياً، مستقلا الى ابعد الحدود، محدَّد النظريات والإتجاهات، وبالتالي على شيء من العناد، حازماً في كل الشؤون التي يقوم بها.

ان ذلك يختص بكل الرجال والنساء المولودين تحت الرقم ١، مثل المولودين في الأول من أي شهر، أو في ١٠ منه، وفي ١٩ منه، او في ٢٨ (مجموع كل هذه الارقام يساوي ١) وتكون تلك صفاتهم البارزة اذا اتفق ان كانوا من مواليد الفترة بين ٢١ تموز و٢٨ آب، التي هي فترة دائرة البروج المسماة «منزل الشمس»، أو من مواليد الفترة بين ٢١

آذار و٢٨ نيسان، عندما تدخل الشمس الاعتدال الربيعي، تُعتبر مرتفعة او كلية القوة خلال هذه الفترة.

المولودون تحت الرقم ١ ذوو طموح، يكرهون التقييد، وهم يبرّزون دائماً في المهنة او العمل الذي يقومون به مهما يكن. إنهم يرغبون في ان يصبحوا رؤساء في أي عمل يمتهنونه، واذا ما تولوا رئاسة دائرة ما فانهم يحافظون على سلطتهم ويفرضون احترام مرؤوسيهم لهم.

هؤلاء الاشخاص ذوو الرقم ١ ينبغي لهم ان ينفّذوا اهمّ مخططاتهم وافكارهم في كل الأيام التي تردد مع رقمهم الخاص، أي في اليوم الاول او العاشر او التاسع عشر او الثامن والعشرين من أي شهر، ولكن بصورة خاصة في الفترتين المذكورتين سابقاً، أي من ٢١ تموز الى ٢٨ آب، ومن ٢١ آذار الى ٢٨ نيسان.

وخارج ارقامهم الخاصة فان علاقات هؤلاء الاشخاص ذوي الرقم ١ تكون على افضل حال مع المولودين تحت الرقم ٢ و ٤ و٧، مثل اولئك المولودين في الثاني، والرابع، والسابع، والحادي عشر، والثالث عشر، والسادس عشر، والعشرين، والثاني والعشرين، والخامس والعشرين، والتاسع والعشرين، والحادي والثلاثين، وبخاصة اولئك المولودين في الفترتين القويتين المذكورتين سابقاً.

ان أفضل أيام الاسبوع وأوفرها حظاً لهؤلاء المولودين تحت الرقم ١ هما يوما الأحد والاثنين، وبخاصة اذا كان واحد من «أرقامهم الخاصة» يقع في ذلك اليوم، مثل الأول، والعاشر، والتاسع عشر، والثامن والعشرين، ويلي ذلك ارقامهم القابلة للتبادل ٢، ٤، ٧، مثل الثاني، والرابع، والسابع، والحادي عشر، والثالث عشر، والسادس عشر، والعشرين، والثاني والعشرين، والخامس والعشرين، والتاسع والعشرين، والحادي والثلاثين من الشهر.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ١ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يُمثّل
الاسكندر ذو القرنين (ملك وقائد يوناني)	١ تموز	١
الدوق ولنغتون (قائد إنكليزي)	١ أيار	١
تشارلز غوردون (قائد إنكليزي)	٢٨ كانون الثاني	١
ديفيد ليفنغستون (رحالة إنكليزي)	١٩ آذار	١
وودرو ويلسون (رئيس أميركي)	٢٨ كانون الأول	١
دجيمس مونرو (رئيس أميركي)	٢٨ نيسان	١
اورفيل رايت (مخترع الطائرة، أميركي)	١٩ آب	١
زفين هيدن (رحالة سويدي)	١٩ شباط	١
فريدريك شوبان (مؤلف موسيقي بولوني)	١ آذار	١
فريدتيوف نانسن (رحالة وعالم طبيعي نرويجي)	١٠ تشرين الأول	١
اوتو فون بسمارك (سياسي بروسي)	١ نيسان	١
إدغار ألن بو (شاعر أميركي)	١٩ كانون الثاني	١
السير روبرت بول (فلكي إنكليزي)	١ تموز	١
بريغام يونغ (زعيم المورمون، أميركي)	١ حزيران	١
جان كالفان (مصلح ديني فرنسي)	١٠ تموز	١
ألكسندر دوما (روائي فرنسي)	٢٨ تموز	١
دجيمس كوك (مستكشف إنكليزي)	٢٨ تشرين الأول	١
جورج دانتون (ثوري فرنسي)	٢٨ تشرين الأول	١
فولفغانغ غوته (شاعر ألماني)	٢٨ آب	١
فردينان دي ليسيبس (مهندس فرنسي)	١٩ تشرين الثاني	١

الرقم - ٢ -

الرقم ٢ يمثّل في مجموعة الرموز القمر. ان له الصفات النسائية المميزة للشمس، ولهذا السبب وحده، وعلى الرغم من ان الاشخاص المولودين تحت الرقم ١ والرقم ٢ هم بلا جدال على طرفي نقيض في ميزاتهم الشخصية ومسلكهم، فأن ترddاتهم منسجمة، ويشكلون توافقاً وتآلفاً ممتازين.

الاشخاص ذوو الرقم ٢ بطبيعتهم رومنطيقيون، على جانب من اللطف،.والخيال، والميل الى الفن. ومثل الاشخاص رقم ١ خلاقون كذلك، ولكنهم ليسوا فعالين مثلهم في تنفيذ افكارهم وآرائهم. خصالهم ومزاياهم هي على الصعيد الفكري والعقلي اكثر منها على الصعيد الجسدي. وهم نادراً ما يكونون اقوياء جسدياً كأولئك المولودين تحت الرقم ١.

الاشخاص ذوو الرقم ٢ هم كل المولودين في الثاني أو الحادي عشر أو العشرين أو التاسع والعشرين من أي شهر، إلا ان خصائصهم تكون ابرر اذا كانوا مولودين بين ٢٠ حزيران و٢٧ تموز - وهذه الفترة هي ما يُعرف بـ « منزل القمر ». الاشخاص ذوو الرقم ٢ والرقم ١ يترددون معاً، وبدرجة ادنى مع الاشخاص ذوي الرقم ٧، مثل اولئك المولودين في ٧ أو ١٦ أو ٢٥ من أي شهر.

ينبغي للاشخاص ذوي الرقم ٢ العمل على تنفيذ خططهم وآرائهم الرئيسية في أيام تتردد أرقامها مع ارقامهم، أي في ٢ أو ١١ أو ٢٠ أو ٢٩ من أي شهر، ولكن بصفة اخص خلال الفترة الواقعة بين ٢٠ حزيران و٢٧ تموز.

ان ايام الاسبوع الاكثر حظاً بالنسبة اليهم هي أيام الاحد والاثنين

والجمعة (وسبب ايراد الجمعة هو ان هذا اليوم مناسب في هذه الحال لان كوكب الزهرة يسيطر عليه ويحكمه)، وبخاصة اذا صادف احد ارقامهم، مثل الاشخاص ذوي الرقم ١ في أي واحد من الأيام ٢ أو ١١، أو ٢٠ أو ٢٩ من أي شهر، وبعد ذلك ارقامهم القابلة للتبادل وهي ١، ٤، ٧ مثل الاول أو الرابع أو السابع أو العاشر أو الثالث عشر أو السادس عشر أو أو التاسع عشر أو الثاني والعشرين أو الخامس والعشرين أو الثامن والعشرين أو الحادي والثلاثين من الشهر

ان الاخطاء الرئيسية التي ينبغي لهم تجنّبها هي كونهم مترددين، لا يقر لهم قرار، تعوزهم الاستمرارية في خططهم وأفكارهم وانعدام الثقة بالنفس. وهم كذلك ميالون الى الحساسية المفرطة، وتراهم بسهولة تامة يقنطون ويكتئبون اذا لم يوجدوا في محيط مرح سعيد.

بالنسبة الى الالوان التي تجلب لهم الحظ ينبغي ان يرتدوا كل ظلال اللون الاخضر من اغمق لون الى افتح لون فيه، وكذلك اللون «الكريم» والابيض، ولكن ينبغي لهم ما امكن تجنّب كل الألوان القاتمة، وبخاصة اللون الاسود، والارجواني، والاحمر الغامق.

حجارتهم الكريمة التي تجلب الحظ وجوهراتهم الخاصة هي حجر القمر والحجارة ذات اللون الأخضر الشاحب، ويجب ان يحملوا قطعة من الحجر الكريم المعروف باليشب دائماً، واذا امكن ان يكون ملاصقاً لبشرتهم.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٢ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
توماس تشاترتون (شاعر انكليزي)	٢٠ تشرين الثاني	٢
امانويل سويدنبورغ (مصلح ديني سويدي)	٢٩ كانون الثاني	٢
ماري انطوانيت (ملكة فرنسية)	٢ تشرين الثاني	٢
ويليام ايوارت غلادستون (سياسي انكليزي)	٢٩ كانون الأول	٢
اليزابت الرومانية (ملكة وشاعرة)	٢٩ كانون الأول	٢
سادي كارنو (رئيس فرنسي)	١١ آب	٢
الجنرال بولنجيه (قائد فرنسي)	٢٩ نيسان	٢
نابوليون الثالث (امبراطور فرنسي)	٢٠ نيسان	٢
توماس ألفا اديسون (مخترع أميركي)	١١ شباط	٢
هنريك ايبسن (مسرحي نرويجي)	٢٠ آذار	٢
السير ادوارد إلغار (موسيقي انكليزي)	٢ حزيران	٢
توماس هاردي (روائي انكليزي)	٢ حزيران	٢
كريستوفر غلوك (موسيقي ألماني)	٢ تموز	٢
البابا ليون الثالث عشر	٢ آذار	٢
ألفرد دوموسيه (شاعر فرنسي)	١١ تشرين الثاني	٢
بول روحيه (روائي فرنسي)	٢ أيلول	٢
دجون آدامز (رئيس اميركي)	١١ تموز	٢
البابا بيوس العاشر	٢ حزيران	٢
ريمون بوانكاريه (رئيس فرنسي)	٢٠ آب	٢

الرقم - ٣ -

الرقم ٣ يمثّل في مجموعة الرموز كوكب المشتري، وهو اكبر الكواكب السيارة وخامسها من حيث البعد عن الشمس، فضلا عن كونه كوكباً يلعب دوراً كبير الأهمية في علم الفلك وفي كل الانظمة المتعلقة بدراسة معاني الاعداد السحرية والتنجيمية، في آن معاً. انه بداية ما يمكن التعبير عنه بخط من خطوط القوة الرئيسية التي تمرّ عبر كل الأرقام من ٣ الى ٩.

لهذا الرقم صلة خاصة بكل ثالث في المجموعة، مثل ٣، ٦، ٩ وكل جمعها.

هذه الأرقام اذا جُمعت معاً في أي اتجاه فانها تنتج ٩ كرقم نهائي. وكل الاشخاص المولودين تحت رقم ٣، ٦، ٩ يتعاظفون بعضهم مع بعض.

ان الاشخاص المولودين تحت الرقم ٣ هم كل المولودين في ٣، أو ١٢، أو ٢١، أو ٣٠ من أي شهر، الا أن الرقم ٣ له معنى اكبر اذا كانوا مولودين فيما يسمى فترة الثلاثة، من ١٩ شباط الى ٢٠ - ٢٧ آذار، أو من ٢١ تشرين الثاني الى ٢٠ - ٢٧ كانون الأول.

الاشخاص ذوو الرقم ٣، مثل أولئك ذوي الرقم ١، هم بلا ريب طموحون لا يقبلون البتة ان يكونوا في مراكز ثانوية، هدفهم الصعود في هذا العالم، وان تكون لهم سلطة وسيطرة أو اشراف على الآخرين. انهم ممتازون في تنفيذ الأوامر، يحبون النظام والانضباط في كل شيء، ولا يترددون في اطاعة الأوامر، ولكنهم يلحّون ايضاً على اطاعة الأوامر التي يصدرونها.

ان الاشخاص ذوي الرقم ٣ غالباً ما يبلغون ارفع المناصب في أي

عمل أو مهنة أو محيط يجدون انفسهم فيه. انهم غالباً ما يتميزون في مراكز السلطة في الجيش أو البحرية، وفي الحكومة، وفي الحياة بوجه عام، وبصورة خاصة في كل المناصب التي تقتضي الثقة والمسؤولية، بسبب انهم اصحاب ضمير حي الى ابعد حد، فيقومون بكل واجباتهم.

أما اخطاؤهم فهي بسبب ميلهم الى ان يكونوا على شيء من الديكتاتورية، «يضعون القانون»، ويلحّون على تنفيذ آرائهم الخاصة. لذا، ومع انهم ليسوا نزّاعين الى الخصام، فانهم ينجحون في خلق الكثيرين من الاعداء.

ان الاشخاص ذوي الرقم ٣ يتميزون بالغرور والتكبر، يكرهون ان يكون للآخرين منة عليهم، فضلا عن كونهم مستقلين الى ابعد حد، ويغضبون لدى ادنى تضييق. هؤلاء الاشخاص ينبغي لهم تنفيذ خططهم واهدافهم في كل الأيام التي تتردد مع رقمهم الخاص، مثل ٣ و١٢ و٢١ و٣٠ من أي شهر، ولكن بصورة أخص عندما تقع هذه التواريخ في «فترة الرقم ٣»، مثل الفترة من ١٩ شباط الى ٢٠ - ٢٧ آذار، ومن ٢١ تشرين الثاني الى ٢٠ - ٢٧ كانون الأول.

أما أيام الاسبوع التي تجلب لهم سعداً أوفر، فهي الخميس، الجمعة، والثلاثاء - ولعل اكثر هذه الايام أهمية الخميس.

ان هذه الايام سعيدة بصورة خاصة اذا كان رقم ينتج ٣ يقع فيها، من مثل الثالث، أو الثاني عشر، أو الحادي والعشرين، أوالثلاثين، ويلي ذلك مباشرة ارقامهم القابلة للتبادل وهي ٦ و٩، مثل السادس، أو التاسع، أو الخامس عشر، أو الثامن عشر، أو الرابع والعشرين، أو السابع والعشرين من الشهر.

الاشخاص ذوو الرقم٣ ينسجمون أكثر مع أولئك المولودين تحت

رقمهم أو تحت الرقمين ٦ و ٩، مثل كل المولودين في ٣، ١٢، ٢١، ٣٠ و٦، ١٥، ٢٤ و٩، ١٨، ٢٧.

بالنسبة الى الوانهم المسعدة ينبغي لهم ارتداء بعض ظلال الالوان الخبازية، أو البنفسجية، أو الأرجوانية، أو أن يحملوا دائماً بعض لمسات هذه الألوان، وكذلك ان تكون في الغرف التي يعيشون فيها. ويناسبهم ايضاً كل ظلال اللون الأزرق، والقرمزي، والوردي، ولكن ذلك بضورة عامة كألوان ثانوية.

حجرهم الكريم الذي يجلب الحظ هو الجمشت، فينبغي ان يكون معهم دائماً، واذا امكن، أن يلامس البشرة.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٣ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
جورج الخامس (ملك إنكليزي)	٣ حزيران	٣
الامبراطور فريدريك (الماني)	٢١ تشرين الثاني	٣
ابراهام لنكولن (رئيس اميركي)	١٢ شباط	٣
ونستون تشرشل (سياسي انكليزي)	٣٠ تشرين الأول	٣
راديارد كيبلنغ (شاعر انكليزي)	٣٠ كانون الأول	٣
السير آرثر ساليفان (موسيقي انكليزي)	١٢ أيار	٣
اللورد بيكنزفيلد - دزرايللي (سياسي انكليزي)	٢١ كانون الأول	٣
تشارلز داروين (عالم طبيعي انكليزي)	١٢ شباط	٣
جورج بولمان (مخترع انكليزي)	٣ آذار	٣
الملك هاكون (نرويجي)	٣ آب	٣

ويليام كالن برايانت (شاعر اميركي)	٣ تشرين الثاني	٣
مارك تواين (روائي اميركي)	٣٠ تشرين الأول	٣
فيليكس فور (رئيس فرنسي)	٣٠ كانون الثاني	٣
فيليكس مندلسون (موسيقي ألماني)	٣ شباط	٣
فولتير (كاتب ومفكر فرنسي)	٢١ تشرين الثاني	٣

الرقم - ٤ -

الرقم ٤ يمثّل في مجموعة الرموز الكوكب السيار اورانوس، وهو يُعتبر متصلا بالشمس ذات الرقم ١. والاشخاص ذوو الرقم ٤ يتميزون بسلك شخصي منفرد. يبدون انهم ينظرون الى كل شيء من زاوية معارضة ومعاكسة لكل واحد آخر. في المناقشة والجدل يتخذون دائماً الجانب المعاكس، وعلى الرغم من انهم لا يقصدون ان يكونوا مشاكسين ومحبين للنزاع والخصام، الا انهم يحدثون المعارضة ويصنعون عدداً كبيراً من الاعداء المستترين الذين يعملون ضدهم باستمرار.

انهم يبدون طبيعيين في اتخاذ وجهة نظر مغايرة لأي شيء يطرأ على تفكيرهم. بصورة غريزية يثورون على القواعد والأنظمة، واذا اتيح لهم المجال فانهم يقلبون رأساً على عقب نظام الاشياء حتى في المجتمعات والحكومات.

وغالباً ما يثورون ضد السلطة الدستورية، ويضعون قواعد وانظمة جديدة، إما في الحياة الخاصة أو العامة. وهم ميالون الى الاشتغال في القضايا الإجتماعية، ومنجذبون الى الاصلاحات من مختلف الأنواع، فضلا عن كونهم ايجابيين جداً وغير تقليديين في نظرياتهم وآرائهم.

ان الاشخاص ذوي الرقم ٤ هم كل الذين ابصروا النور في ٤، و١٣، و٢٢، و٣١ من أي شهر، وتبرز اكثر فأكثر شخصيتهم اذا كانوا

من مواليد فترة برجيّ الشمس والقمر، أي بين ٢١ حزيران و ٢٠ - ٢٧ تموز (فترة القمر)، ومن ٢١ تموز الى آخر آب (فترة الشمس).

هؤلاء الاشخاص لا يصنعون الاصدقاء بسهولة ويبدو انهم ينجذبون اكثر الى المولودين تحت الأرقام ١، ٢، ٧، ٨.

انهم قلما ينجحون في الشؤون الدنيوية او المادية كأولئك الاشخاص المولودين تحت الارقام الاخرى، وعادة قلما يبالون بجمع الثروة. اما اذا حصلوا على المال، او آل اليهم مال، فانهم غالباً ما يفاجئون الآخرين بالطريقة التي يستخدمونه بها، او بطريقة استثمارهم له.

ينبغي لهؤلاء الاشخاص ان ينفّذوا خططهم وأفكارهم في كل الأيام التي تحمل رقمهم ٤، مثل الرابع، والثالث عشر، والثاني والعشرين، والحادي والثلاثين من أي شهر، ولكن بصورة خاصة اذا صادفت هذه التواريخ فترتهم القوية، أي من ٢١ جزيران الى ٢٠ - ٢٧ تموز، أو من ٢٢ تموز الى نهاية آب. أيام الاسبوع الاكثر مجلبة للحظ، والمحظوظة، بالنسبة اليهم، هي أيام السبت، الأحد، والاثنين، وخصوصاً اذا كان «رقمهم الخاص» يوافق احد الأيام التالية: ٤، أو ١٣، أو ٢٢، أو ٣١ من الشهر، ويلي ذلك ارقامهم القابلة للتبادل وهي ١، ٢، ٧، مثل الأول، أو الثاني، أو السابع، أو العاشر، أو الحادي عشر، أو السادس عشر، أو التاسع عشر، أو العشرين، أو الخامس والعشرين، أو الثامن والعشرين، أو التاسع والعشرين من الشهر.

اخطاؤهم الرئيسية هي انهم على درجة مرتفعة من توتر الاعصاب والاحساس، يُجرح شعورهم بسهولة، ميالون الى الاحساس بالوحدة والانعزال. ولا يُستبعد ان يصبحوا مكتئبين قانطين ما لم يحققوا النجاح. وعادة تراهم يصنعون عدداً قليلا جداً من الاصدقاء الحقيقيين، إلا انهم بالنسبة الى هؤلاء القلة هم اخلص ما يكونون

وأوفى، ولكنهم دائماً ميالون الى تمثيل دور الخاسر وضحية الظلم في أي مناقشة أو أي قضية يتبنونها.

بالنسبة الى الوان الحظ ينبغي لهم ارتداء ما يدعى «نصف الظلال او الألوان» او «الألوان الكهربائية». ويبدو أن الأزرق الكهربائي والرمادي اكثر ملاءمة لهم من سائر الألوان.

أما جوهرهم الكريم الجالب للسعد فهو الياقوت الأزرق، الفاتح منه والداكن، واذا امكن ينبغي لهم ان يدعوا هذا الحجر الكريم يلامس بشرتهم.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٤ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
جورج واشنطن (رئيس اميركي)	٢٢ شباط	٤
اللورد بايرون (شاعر انكليزي)	٢٢ كانون الأول	٤
جورج ايليوت (روائية انكليزية)	٢٢ تشرين الثاني	٤
اللورد بادن - باول (مؤسس الكشفية، انكليزي)	٢٢ شباط	٤
فيلهلمينا (ملكة هولندا)	٣١ آب	٤
سارة برنار (ممثلة فرنسية)	٢٢ تشرين الأول	٤
توماس كارلايل (مؤرخ انكليزي)	٤ كانون الأول	٤
مايكل فاراداي (عالم فيزيائي انكليزي)	٢٢ تشرين الأول	٤
اللورد لايتون (رسام انكليزي)	٤ كانون الأول	٤
السير فرنسيس بايكون (فيلسوف انكليزي)	٢٢ كانون الأول	٤
فرانز جوزف هايدن (موسيقي نمساوي)	٣١ نيسان	٤
توماس هاكسلي (فيلسوف انكليزي)	٤ أيار	٤
ألفونس دوديه (كاتب فرنسي)	١٣ أيار	٤

السير آرثر كونان دويل (روائي بوليسي انكليزي)	٢٢ أيار	٤
رايدر هاغارد (روائي انكليزي)	٢٢ حزيران	٤
جورج غوثلز (مهندس قناة بناما، أميركي)	٢٢ حزيران	٤
القديس اوغسطينوس	١٣ تشرين الثاني	٤
السلطان عبد الحميد	٢٢ أيلول	٤
السير أيزاك بوتنام (مخترع الاختزال، انكليزي)	٤ كانون الثاني	٤
هاينريش هاينه (شاعر الماني)	١٣ كانون الأول	٤
أمانويل قنط (فيلسوف الماني)	٢٢ نيسان	٤
فرانز شوبرت (موسيقي نمساوي)	٣١ كانون الثاني	٤
رتشارد فاغنر (موسيقي الماني)	٢٢ أيار	٤
البابا بيوس التاسع	١٣ أيار	٤

الرقم - ٥ -

يمثّل الرقم ٥ في مجموعة الرموز الكوكب السيار عطارد، وهو في كل خصائصه عطاردي - أي فصيح أو ماكر أو متلصص (مثل الآله عطارد)، متقلب، زئبقي المزاج. والاشخاص ذوو الرقم ٥ هم كل أولئك المولودين في الخامس، والرابع عشر، والثالث والعشرين من أي شهر، إلا أن خصائصهم تبرز اكثر فأكثر وتتحدد اذا كانوا مولودين في المرحلة المسماة «فترة الرقم ٥» - التي تقع من ٢١ أيار الى ٢٠ - ٢٧ حزيران، ومن ٢١ آب الى ٢٠ - ٢٧ أيلول.

هؤلاء الأشخاص يصنعون الاصدقاء بسهولة، وتكون صلاتهم على خير ما يرام بالاشخاص المولودين تحت أي رقم كان تقريباً، سوى أن افضل اصدقائهم هم المولودون تحت رقمهم نفسه، مثل الخامس، والرابع عشر، والثالث والعشرين من أي شهر.

الاشخاص ذوو الرقم ٥ على درجة مرتفعة من التوتر، فكريا، وهم يعيشون على اعصابهم، ويبدو انهم يتوقون الى الاثارة.

إنهم سريعو التفكير والتقرير، وعاطفيون في تصرفاتهم وأعمالهم. يكرهون أي نوع من أنواع العمل المتثاقل البطيء، وعلى ذلك يكونون ميالين الى اعتماد كل الاساليب التي تجمع الثروة بسرعة. وهم يتمتعون بحس حاد ممتاز لجمع المال بالاختراعات والابتكارات والافكار الجديدة. انهم مولودون مغامرين، نزّاعون الى تعاطي الصفقات في اسهم البورصة، وبصورة عامة راغبون ومستعدون للمغامرة في كل ما يقومون به من أعمال.

انهم يمتازون بأروع ما يمكن من مطاطية السلوك. فهم يقفزون بسرعة من بعد اكبر الصدمات، اذ لا شيء، كما يبدو، يؤثر عليهم لمدة طويلة. ومثلهم مثل رمزهم الزئبقي - الذي يمثله عطارد - فان ضربات القدر لا تترك أي ثلمة أو آثار في مسلكهم. واذا كانوا بطبيعتهم اخياراً وطيبين فانهم يبقون كذلك، او اذا كانوا اشراراً فاسدين، فلن يبدّل شيء من نفسيتهم. لا الوعظ ولا الارشاد، يكون لها أي تأثير عليهم البتة.

ان اكبر عائق بالنسبة اليهم هو انهم ينهكون قوتهم العصبية الى درجة انهم غالباً ما يقعون ضحية الانهيارات العصبية من اسوأ الانواع. وبتأثير أي توتر عقلي أو فكري تراهم يصبحون نزقين متوتري الاعصاب بسهولة، وسريعي الغضب، لا يتحملون المزاح والمازحين بمرح.

الوانهم المحظوظة هي كل ظلال الرمادي الفاتح، والابيض والمواد المشعة البراقة. وكما يمكنهم ان يصنعوا الاصدقاء المولودين تحت كل انواع الأرقام، فباستطاعتهم ان يرتدوا كل ظلال الألوان، على ان الافضل بالنسبة اليهم هي الظلال الفاتحة، ولا ينبغي ان يرتدوا الالوان الداكنة الا في القليل النادر.

أما حجرهم الكريم الذي يجلب اليهم الحظ فهو الماس، وكل الاشياء البراقة او المضيئة، وذات الوميض، وكذلك الزينة والحلى المصنوعة من البلاتين او الفضة، واذا أمكن ينبغي لهم ان يضعوا بملامسة بشرتهم ماسة مركبة في اطار من البلاتين.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٥ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
القديس لويس (ملك فرنسي)	٢٣ أيار	٥
لويس السادس عشر (ملك فرنسي)	٢٣ آب	٥
الامبراطورة اوجيني (فرنسية)	٥ أيار	٥
الملك جورج السادس (انكليزي)	١٤ كانون الأول	٥
الملكة جوزفين (فرنسية)	٢٣ حزيران	٥
الدوق وندسور (انكليزي)	٢٣ حزيران	٥
شاتوبريان (كاتب فرنسي)	١٤ أيار	٥
فينياس تايلور بارنوم (أميركي)	٥ تموز	٥
كارل ماركس (اشتراكي الماني)	٥ أيار	٥
بينيديك ارنولد (جاسوس الثورة الاميركية)	١٤ كانون الثاني	٥
الكاردينال دو ريشيليو (سياسي فرنسي)	٥ أيلول	٥
تاليران (سياسي فرنسي)	١٤ شباط	٥
سباستيان إيرار (مخترع البيانو الكبير، فرنسي)	٥ نيسان	٥
صمويل بيبيس (كاتب انكليزي)	٢٣ شباط	٥
جورج فريدريك هاندل (موسيقي الماني)	٢٣ شباط	٥
فرانز مسمير (طبيب الماني، مكتشف المغناطيسية)	٢٣ أيار	٥

السير هنري بيسيمر (مخترع إنكليزي)	١٤ آذار	٥
ويليام شكسبير (روائي انكليزي)	٢٣ نيسان	٥
السير هايرام مكسيم (مخترع أميركي)	٥ شباط	٥
دانييل - غبريال فارنهايت (عالم طبيعي بروسي)	١٤ أيار	٥
وايكام ستيد (صحافي انكليزي)	٥ شباط	٥

الرقم - ٦ -

يمثّل الرقم ٦ بين الرموز كوكب الزهرة. والاشخاص المولودون تحت هذا الرقم هم كل الذين ابصروا النور في ٦، أو١٥، أو٢٤ من أيٰ شهر، ولكنهم يتأثرون بصورة خاصة بهذا الرقم اذا كانوا من مواليد ما يسمى «فترة الرقم ٦» التي تقع بين ٢٠ نيسان و٢٠ - ٢٧ أيار، ومن ٢١ ايلول الى ٢٠ - ٢٧ تشرين الأول.

الاشخاص ذوو الرقم ٦، عادة، مغنطيسيون الى اقصى حد، يجتذبون اليهم الآخرين، وهم محبوبون، وغالباً معبودون من الذين هم دونهم مرتبة. حازمون في تنفيذ مخططاتهم، ويمكن، في الواقع، أن يُعتبروا عنيدين ولا يستسلمون، الا عندما يصبحون هم انفسهم على علاقة حيمة وعميقة: في مثل هذه الحال يصبحون عبيداً للذين يحبون.

ومع أن الاشخاص ذوي الرقم ٦ يُعتبرون تحت تأثير الكوكب الزهرة - فينوس - الا انهم، مبدئياً وواقعياً، في الحب، يكون حبهم أبوياً اكثر منه شهوانياً وحسياً. يميلون الى الرومنطيقية والمثالية في كل الشؤون العاطفية. وفي بعض الأحوال يتشبثون كثيراً وبقوة بالخصال التي تُعزى الى فينوس من حيث انهم يحبون الاشياء الجميلة، فيجعلون منازلهم على اكبر جانب من الفن، وهم يعجبون بالألوان الغنية، واللوحات الفنية، والتاثيل، والموسيقى.

واذا كانوا على قدر من الثراء، تراهم كرماء على الفن والفنانين، يحبون الاحتفاء بأصدقائهم، ويسعون الى جعل كل امرىء حولهم سعيداً. الا أن الشيء الوحيد الذي لا يستطيعون تحمّله هو الشقاق، والغيرة، والحسد.

وعندما يثيرهم الغضب فانهم لا يطيقون أي معارضة، وتراهم يكافحون حتى الموت من اجل أي انسان، أو أي قضية يعتنقونها، وذلك ناتج عن عميق شعورهم بالواجب.

وللاشخاص ذوي الرقم ٦ القدرة على صنع اصدقاء اكثر من أي فئة اخرى من الاشخاص، باستثناء ذوي الرقم ٥، ولكن بصورة خاصة اولئك المولودين تحت تردد - أو ذبذبة - الرقم ٣، أو ٦، أو ٩، أو كل سلاسلها.

أهم أيام الاسبوع بالنسبة اليهم هي الثلاثاء، والخميس، والجمعة، وبخاصة اذا صادف رقم ٣، ٦، ٩، مثل الثالث أو السادس، أو التاسع، أو الثاني عشر، أو الخامس عشر، أو الثامن عشر، أو الحادي والعشرين، أو الرابع والعشرين، أو السابع والعشرين، أو الثلاثين، احد هذه الأيام.

يتوجب على الاشخاص ذوي الرقم ٦ ان ينفذوا مخططاتهم واهدافهم في كل التواريخ التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل السادس، أو الخامس عشر، أو الرابع والعشرين من أي شهر، ولكن بصورة خاصة عندما تصادف هذه التواريخ في «فترة الرقم ٦» أي بين ٢٠ نيسان و٢٠ - ٢٧ أيار، أو من ٢١ أيلول الى ٢٠ - ٢٧ تشرين الأول.

ألوانهم التي تجلب اليهم الحظ هي كل ظلال الأزرق، من اللون الفاتح كثيراً الى اللون الداكن كثيراً، وكذلك كل ظلال اللونين الوردي

والقرنفلي. الا انه ينبغي لهم تجنب ارتداء اللونين الاسود أو الارجواني الداكن.

أما حجرهم الكريم الجالب للسعد فهو بخاصة الفيروز، ويتوجب عليهم، بقدر المستطاع ان يضعوا قطعة فيروز بملامسة بشرتهم. والزمرد كذلك يجلب الحظ للاشخاص المولودين تحت الرقم ٦.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٦ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
الملكة فكتوريا (انكليزية)	٢٤ أيار	٦
نابوليون بونابرت (قائد وملك فرنسي)	١٥ آب	٦
فريدريك الكبير (ملك بروسي)	٢٤ كانون الثاني	٦
الدوق مارلبورو (قائد انكليزي)	٢٤ أيار	٦
الامبراطور مكسيميليان (مكسيكي)	٦ تموز	٦
الملك هنري السادس (انكليزي)	٦ كانون الأول	٦
اوليفر كرومويل (سياسي انكليزي)	٢٤ نيسان	٦
سيسيل رودس (سياسي انكليزي)	٦ تموز	٦
جان دارك (قديسة فرنسية)	٦ كانون الثاني	٦
ويليام هوارد تافت (رئيس اميركي)	١٥ أيلول	٦
السير ولتر سكوت (روائي انكليزي)	٦ كانون الأول	٦
سوزان ب. انطوني (مصلحة اميركية)	١٥ شباط	٦
ميكل انجلو (نحات ايطالي)	٦ آذار	٦
اليزابيث براوننغ (شاعرة انكليزية)	٦ آذار	٦
الرئيس دياز (مكسيكي)	١٥ أيلول	٦

السير وليام هرشل (فلكي انكليزي)	١٥ تشرين الثاني	٦
غرايس دارلنغ (بطلة اميركية)	٢٤ تشرين الثاني	٦
الملك جورج الأول (يوناني)	٢٤ كانون الأول	٦
دجون نوكس (مصلح انكليزي)	٢٤ تشرين الثاني	٦
موليير (روائي فرنسي)	١٥ كانون الثاني	٦
ماكس مولر (فيلسوف وشاعر الماني)	٦ كانون الأول	٦
الاميرال بيري (مستكشف ورحالة اميركي)	٦ أيار	٦
رامبرانت (رسام هولندي)	١٥ تموز	٦
الفريد تنيسون (شاعر انكليزي)	٦ آب	٦
جورج وستنكهاوس (مخترع اميركي)	٦ تشرين الأول	٦

الرقم - ٧ -

الرقم ٧ يرمز في مجموعة الرموز الى الكوكب نبتون، وهو يمثل كل الاشخاص المولودين تحت الرقم ٧، أي اولئك الذين ابصروا النور في ٧، أو ١٦، أو ٢٥ من أي شهر. ولكنه، بصورة أخص، يؤثر على اولئك الاشخاص المولودين بين ٢١ حزيران الى ٢٠ - ٢٧ تموز، وهي فترة الابراج المسماة «منزل القمر». والكوكب السيار نبتون اعتُبر دائماً مرتبطاً بالقمر، ويدعى «منزل الماء الأول».

ولما كان رقم القمر يُعتبر دائماً كرقم ٧، فانه يتضح لماذا يكون للاشخاص ذوي الرقم ٧ رقم ثانوي هو ٢، ويكونون على وفاق، ويصنعون صداقات بسهولة مع كل المولودين تحت ارقام القمر، أي الثاني، والحادي عشر، والعشرين، والتاسع والعشرين من أي شهر، وخصوصاً اذا كانوا مولودين ايضاً في «منزل القمر» من ٢١ حزيران الى آخر تموز.

الاشخاص المولودون تحت الرقم ٧ ذوو شخصية مستقلة، ومبدعة، ويتحلون بفردية قوية جداً. يحبون من صميم القلب التغيير والسفر، لمجرد كونهم بطبيعتهم قلقين متململين. واذا كانوا يملكون الوسائل التي تلبي رغباتهم فانهم يزورون بلداناً أجنبية، ويبدون اهتماماً واضحاً كبيراً بشؤون البلدان البعيدة. انهم يلتهمون الكتب الخاصة بالاسفار والرحلات، ولديهم معرفة عالمية واسعة وشاملة عن العالم بأسره. واذا اتيح لهم المجال فانهم يُبدون اهتماماً بالبحر، وفي ميدان الأعمال أو التجارة غالباً ما يصبحون تجاراً، ومصدّرين، ومستوردين، يتعاملون مع البلدان الأجنبية، وأصحاب أو قباطنة سفن اذا سنحت لهم الفرص.

وغالباً ما يصبحون كتّاباً ورسامين، او شعراء ممتازين، ولكنهم في كل عمل يقومون به، يبدون عاجلا او آجلا، نظرة فلسفية خاصة تجاه الحياة تلوّن عملهم اجمالا وتطبعه بلونها وطابعها.

وكطبقة معينة فإنهم قلما يهتمون بأمور الحياة المادية، وغالباً ما يجمعون ثروة بآرائهم المبتكرة الاصيلة او وسائلهم الخاصة بالأعمال التجارية. واذا ما جنوا المال فانهم يميلون الى التبرع به الى الجمعيات الخيرية والمؤسسات. والنساء المولودات تحت هذا الرقم يعقدن زيجات حسنة، لأنهن دائماً قلقات على المستقبل، ويشعرن انهن بحاجة الى نوع من الصخرة للتمسك بها لئلا تجرفهن مياه القدر.

الأشخاص ذوو الرقم ٧ لهم فكرة خاصة حول الدين. انهم يكرهون متابعة السبيل المطروق والسير على منوال سواهم. انهم يبدعون مذهباً خاصاً بهم. ولكنه مذهب يروق الخيال ويقوم على أساس الخفي الغامض.

ولهؤلاء الاشخاص عادة احلام رائعة، وميل كبير الى الايمان بالقوى الخفية وبامكان اخضاعها للسيطرة البشرية، فضلا عن تمتعهم بموهبة الحدس، والاستبصار، وحدة الادراك، والمغنطيسية المهدئة المميزة

الخاصة بهم التي يكون لها سيطرة كبيرة على الآخرين. الاشخاص ذوو الرقم ٧ ينبغي ان يعملوا على تنفيذ مخططاتهم واهدافهم في كل الأيام التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل ٧ أو ١٦ أو ٢٥ من أي شهر. ولكن بصورة خاصة عندما تقع هذه التواريخ في فترة الرقم ٧، أي من ٢١ حزيران الى ٢٠ - ٢٧ تموز، وبصورة اقل قوة من ذلك التاريخ حتى نهاية آب.

أيام الاسبوع الاكثر جلباً للسعد بالنسبة اليهم هي نفسها الايام الخاصة بالرقم ٢، أي يوما الأحد والاثنين.

أما الوانهم «الجالبة للحظ» فهي كل ظلال الأخضر، والألوان الشاحبة، وكذلك الابيض والاصفر، وينبغي لهم تجنب كل الألوان الداكنة ما امكن.

وأما حجارتهم الكريمة المسعدة فهي حجر القمر، وعين الهر واللآلىء، واذا امكن عليهم ان يحملوا حجر القمر او يجعلوا العقيق المزدان بعلامات سوداء او خضراء شبيهة بالطحلب يلامس بشرتهم.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٧ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
الملكة اليزابيث (انكليزية)	٧ أيلول	٧
الملك لويس الرابع عشر (فرنسي)	١٦ أيلول	٧
الامبراطورة شارلوت (مكسيكية)	٧ حزيران	٧
اللورد روزبري (سياسي انكليزي)	٧ أيار	٧

الاميرال ايرل بيتي (انكليزي)	١٦ كانون الثاني	٧
تشارلز ديكنز (روائي انكليزي)	٧ شباط	٧
السير دجوشوى رينولدز (رسام انكليزي)	١٦ تموز	٧
أوسكار وايلد (روائي وشاعر انكليزي)	١٦ تشرين الأول	٧
إرنست هايكل (عالم طبيعي الماني)	١٦ شباط	٧
كميل فلاماريون (فلكي فرنسي)	٢٥ شباط	٧
السير دجون فرانكلين (مستكشف انكليزي)	١٦ نيسان	٧
روبرت براوننغ (شاعر انكليزي)	٧ أيار	٧
رالف والدو أمرسون (مفكر اميركي)	٢٥ حزيران	٧
السير اسحق نيوتن (عالم انكليزي)	٢٥ كانون الأول	٧
جان - جاك روسو (مفكر فرنسي)	١٦ نيسان	٧
فيكتوريان صاردو (كاتب فرنسي)	٧ أيلول	٧
ويليام وردزورث (شاعر انكليزي)	٧ نيسان	٧
أندرو كارنيجي (كاتب اميركي)	٢٥ تشرين الثاني	٧

الرقم -٨-

يمثّل الرقم ٨ في مجموعة الرموز الكوكب السيار زحل، وهذا الرقم يؤثر على كل الاشخاص المولودين في ٨، أو ٢٦ من أي شهر ويؤثر اكثر عليهم اذا صادف مولدهم بين ٢١ كانون الأول و٢٦ كانون الثاني، وهي الفترة المسماة «منزل زحل» (ايجابية)، ومن ٢٦ كانون الثاني الى ١٩ - ٢٦ شباط الفترة المسماة «منزل زحل» (سلبية).

هؤلاء الاشخاص يُساء فهمهم في حياتهم كثيراً بصورة ثابتة لا تتغير، وربما لهذا السبب يشعرون كثيراً بأنهم منعزلون تماماً.

انهم يتمتعون بطبيعة شديدة الوضوح، وبقوة شخصية كبرى، وغالباً

ما يمثلون دوراً مهماً على مسرح الحياة، ولكنه عادة دور قدري، او دور يكون اداة بالنسبة لقدر الآخرين. اذا كانوا متدينين فانهم يكونون متطرفين ومتعصبين في اندفاعهم وحماستهم. ومهما تكن القضية التي يتبنونها، فإنهم يحاولون انجازها على الرغم من كل جدل أو معارضة، وهم بعملهم هذا يصنعون في أغلب الأحيان اعداء ألدّاء يضمرون لهم الحقد والمرارة.

انهم غالباً ما يبدون باردين متحفظين في التعبير عن عواطفهم أو مشاعرهم، مع انهم في الحقيقة ذوو قلوب دافئة تجاه المظلومين من كل الفئات.

إلا انهم يخفون مشاعرهم ويدعون الناس يعتقدون فيهم ما يحلو لهم الاعتقاد. هؤلاء الاشخاص ذوو الرقم ٨ هم إما من الناجحين الكبار أو من أفشل الفاشلين، ويبدو أن ليس ثمة أي وضع وسط.

إذا كانوا على قدر من الطموح فانهم غالباً يهدفون الى الحياة العامة أو تسلّم أي مسؤولية حكومية، وغالباً ما يحتلون مناصب عالية جداً تستدعي تضحية كبرى من جانبهم.

ان هذا الرقم ٨ من وجهة نظر دنيوية ليس مع كل ذلك رقماً سعيداً لأن يولد المرء تحته، لأن مثل هؤلاء الاشخاص معرضون في اغلب الأحيان لمواجهة افدح الأحزان، والخسائر، والاهانات.

الوانهم الجالبة للحظ هي كل ظلال الرمادي الداكن، والاسود، والازرق الداكن، والارجواني. واذا اضطر هؤلاء الاشخاص الى ارتداء الالوان الفاتحة فانهم يبدون سمجين يعوزهم التناسب، وكما لو كان ثمة شيء خطأ فيهم.

ولما كان الرقم ٨ رقماً زحلياً، فان السبت هو أهم ايامهم، إلا انه بسبب كون الرقم ٤ ذا تأثير على يوم الأحد، وبشكل ثانوي على يوم

الاثنين، فان الأشخاص ذوي الرقم ٨ سيجدون ايام السبت والاحد والاثنين أهم أيامهم. ينبغي لهؤلاء الاشخاص أن يقوموا بتنفيذ مخططاتهم وأهدافهم في كل الأيام التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل ٨، أو ١٧، أو ٢٦ من أي شهر، ولكن بصورة اخص، عندما تقع هذه التواريخ في «فترة الرقم ٨»، أي من ٢١ كانون الأول الى ٢٠ - ٢٧ كانون الثاني، ومن ذلك التاريخ الى ١٩ - ٢٦ شباط. وأيضاً اذا وقعت هذه التواريخ ايام السبت والأحد والأثنين، او وقع رقمهم القابل للتبادل، وهو ٤، مثل الرابع، أو الثالث عشر، أو الثاني والعشرين، أو الحادي والثلاثين من الشهر. حجارتهم الكريمة والجالبة للحظ هي الجمشت (حجر كريم ارجواني او بنفسجي)، والفيروز القاتم اللون، واللؤلؤ الأسود، او الالماس الأسود، وينبغي ان يضعوا بملامسة بشرتهم واحداً من هذه الحجارة الكريمة.

وختاماً، فان الرقم ٨ رقم يصعب تفسيره، لأنه يمثل العالمين: المادي والروحي. انه في الواقع - اذا نظر المرء اليه - مثل دائرتين تلامس احداهما الأخرى.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٨ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
الملكة ماري الاولى (انكليزية لقبها الملكة ماري الدموية)	١٧ شباط	٨
الملك البير (بلجيكي)	٨ نيسان	٨
الملكة ماري (انكليزية)	٢٦ أيار	٨
الملك الفونسو الثالث عشر (اسباني)	١٧ أيار	٨
جوزف تشمبرلن (سياسي انكليزي)	٨ تموز	٨

جورج برنارد شو (كاتب انكليزي)	٢٦ تموز	٨
دايفيد لويد جورج (سياسي انكليزي)	١٧ كانون الثاني	٨
الامير البرت (زوج الملكة فكتوريا الانكليزية)	٢٦ آب	٨
الملك برنادوت (سويدي)	٢٦ كانون الثاني	٨
السير هامفري دايفي (مخترع انكليزي)	١٧ كانون الأول	٨
شارل غونو (موسيقي فرنسي)	١٧ حزيران	٨
ادوارد جينر (مكتشف لقاح الجدري، (انكليزي)	١٧ أيار	٨
لافونتين (كاتب فرنسي)	٨ تموز	٨
ماري (ملكة الاسكوتلنديين)	٨ كانون الأول	٨
السير دجون ميليس (رسام انكليزي)	٨ حزيران	٨
الجنرال فون مولتكه (قائد الماني)	٢٦ تشرين الأول	٨
الملك رتشارد الاول (قلب الأسد، انكليزي)	٨ أيلول	٨
جول فيرن (روائي فرنسي)	٨ شباط	٨
دجون ويزلي (مبشر انكليزي)	١٧ حزيران	٨

الرقم - ٩ -

يمثل الرقم ٩ في مجموعة الرموز كوكب المريخ. هذا الرقم يؤثر على كل الاشخاص المولودين في ٩ و١٨ و٢٧ من أي شهر، ولكنه يؤثر اكثر فأكثر اذا وقع مولدهم في الفترة الواقعة بين ٢١ آذار و١٩ - ٢٦ نيسان (تدعى منزل المريخ الايجابية)، أو في الفترة الواقعة بين ٢١ تشرين الثاني و٢٠ - ٢٧ تشرين الثاني (تدعى منزل المريخ السلبية).

الاشخاص ذوو الرقم ٩ مكافحون ومحاربون في كل ما يحاولونه في هذه الحياة.عادة يواجهون أوقاتاً عصيبة في سنيهم المبكرة، ولكن بوجه عام، وفي النهاية ينجحون بفضل قوة ارادتهم، وتصميمهم، وثباتهم في العزم، وحزمهم. في تصرفـاتهم تراهم يغضبون بسرعـة، منـدفعـين، متهورين، مستقلـين، ويرغبون في ان يكونوا اسيـاد أنفسهم. إنهم يتمتعون بشجاعة فائقة، ويمكن ان يصبحوا ممتازين، او زعماء أي قضية يتبنونها.

وعندما يُلاحَظ أن الرقم ٩ يكون مسيطراً اكثر من المعتاد في تواريخ واحداث حياتهم فانهم يُوجِدون الاعداء الالداء، ويسببون المنازعات والمعارضات حيث يكونون. وهم غالباً ما يُجرحون او يُقتلون إما في الحرب او في معركة الحياة.

ان اعظم المخاطر التي تواجههم سببها اندفاعهم وتهورهم ومجازفتهم الرعناء قولا وعملا. وهم كذلك معرّضون بصورة خاصة الى الحوادث بسبب الحروق او الانفجارات، وقلما تمر حياتهم دون ان يصابوا بأذى من مثل ذلك. وبصورة عامة تجرى لهم عمليات جراحية غير قليلة.

غالباً ما يشتبكون في مشاحنات ومنازعات في بيوتهم، إما مع ذويهم، او مع الاسرة التي يصاهرونها.

يكرهون النقد بشدة. وحتى عندما يكونون مغرورين، يكون لديهم دائماً انطباع جيد عن انفسهم، ولا يتحملون اي تدخّل بشؤونهم او مخططاتهم.

من ناحية العاطفة والحب تراهم لا يترددون في القيام بكل شيء، والرجال ذوو هذا الرقم يمكن ان يكونوا ضحية الهزء والسخرية إذا راحت امرأة ذكية بارعة تلعب بأوتار قلوبهم.

بصورة عامة، يتفقون مع الاشخاص الذين يكون تاريخ مولدهم واحداً من سلسلة الارقام ٣، أو ٦، أو ٩، أو ١٢، أو ١٥، أو ١٨، أو ٢١، أو ٢٤، أو ٢٧، أو ٣٠ من أي شهر. ان كل هذه الارقام هي ذات تردد منسجم مع الرقم ٩.

لقد شُجعت الشعوب القديمة على الخوف من الرقم ٩ وكل مركّباته. والرقم ٩ يعتبر رقماً محظوظاً لأن يولد المرء تحته، شرط الا يتطلب الرجل او المرأة حياة هادئة او رتيبة، وشرط ان يضبط الواحد منهم طبيعته ويتحكم بها من جهة خلق الأعداء.

ان الألوان المحظوظة بالنسبة الى الاشخاص المولودين تحت الرقم ٩ هي كل ظلال اللون القرمزي او الاحمر، وكذلك كل الألوان الوردية. اهم أيام الاسبوع الثلاثاء والخميس والجمعة، وبصورة خاصة الثلاثاء الذي يدعى «يوم المريخ».

هؤلاء الاشخاص ينبغي ان ينجزوا مخططاتهم واهدافهم في كل الايام التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل ٩، أو ١٨، أو ٢٧ من أي شهر، وبصورة اخص عندما تقع هذه التواريخ في «فترة الرقم ٩»، بين ٢١ آذار و١٩ - ٢٦ نيسان، أو من ٢١ تشرين الأول الى ٢٠ - ٢٧ تشرين الثاني. حجارتهم الكريمة الجالبة للسعد هي الياقوت، والعقيق الأحمر، وحجر الدم (عقيق مخضّر ذو نقطة حمراء)، وينبغي لهم ان يضعوا احد هذه الحجارة الكريمة بملامسة بشرتهم.

في كل غايات الحساب السحري ذي العلاقة بالسحر والتنجيم وما اليهما، فان الرقمين ٧ و٩ يعتبران اكثر الارقام اهمية على الاطلاق.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٩ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
القيصر فلهلم (الماني)	٢٧ كانون الثاني	٩
الملك ادوارد السابع (انكليزي)	٩ تشرين الثاني	٩
ثيودور روزفلت (اميركي)	٢٧ تشرين الاول	٩
اللورد كارسون (زعيم ايرلندي)	٩ شباط	٩
ارنست رينان (كاتب فرنسي)	٢٧ شباط	٩
يولسيس غرانت (رئيس اميركي)	٢٧ نيسان	٩
السر دجيمس باري (كاتب انكليزي)	٩ أيار	٩
اليزابت (امبراطورة النمسا)	١٨ أب	٩
الامبراطور فرانز جوزف (نمساوي)	١٨ آب	٩
الملك فريدريك الثالث (الماني)	١٨ تشرين الأول	٩
يوهانس كبلر (فلكي الماني)	٢٧ كانون الأول	٩
لويس كوسوت (بطل مجري)	٢٧ نيسان	٩
الملك ليوبولد الثاني (بلجيكي)	٩ نيسان	٩
القيصر نقولا الثاني (روسي)	١٨ أيار	٩
نيقولو باغانيني (موسيقي ايطالي)	١٨ شباط	٩
جورج ستيفنسون (مخترع السكك الحديد، انكليزي)	٩ حزيران	٩

الفهرس

تقديم: الاختبارات السيكولوجية ٥
هل انت ضحية ام لا؟........................ ١٤
هل أنت مؤهل للقيادة؟ ٥٢
اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً (للجنسين اللطيف والخشن)........................ ٥٦
سيدتي، سيدي، من انتما من العشاق؟........................ ٦٣
هل تعرف كيف تغتنم الفرص؟........................ ٦٨
هل انت مصاب بعقدة الشعور بالنقص؟........................ ٧٢
هل أنت وفيّ؟ ٧٤
هل أنت صارم مع نفسك؟ ٧٨
تجنّب فخ المقارنة........................ ٨٠
كيف تصبح فعّالاً في عملك ٨٢
هل تحسن الحكم على الآخرين؟........................ ٨٤
كيف يراك الآخرون؟ ٨٦
هل أنت عنيد وصبور؟........................ ٩٠
أين تقف؟........................ ٩٣
هل تملك حسّ النكتة؟........................ ٩٦
هل تحب المزاح؟ ٩٩
هل تطيعك أصابعك؟ ١٠٢
اختبار في الأخذ والعطاء ١٠٥
هل أنت بخيل، أم اقتصادي، أم مبذّر؟ ١٠٨
هل جيوبك مثقوبة؟........................ ١١١
ماذا تعني لك الامثال؟........................ ١١٤

هل أنت وجل ام جسور؟.. ١١٦
هل تغريك الصعاب؟.. ١١٩
ما هو سلوكك تجاه المؤسسات؟؟.. ١٢٢
هل يمكنك ان تكون مستكشفاً؟ ١٢٤
هل أنت يقظ؟.. ١٢٨
هل أنت جبان ام مقدام؟ ١٣١
هل من السهل أن تكون ضحية الخوف؟.. ١٣٤
هل أنت حفيّ، أم لامبالٍ، ام فظ؟ ١٣٧
هل تنعم بالعطلة الصيفية؟.. ١٤٠
هل أنت حماة متسلطة؟.. ١٤٣
سيدتي، أتعرفين كيف تعتنين بنفسك؟.. ١٤٨
اختبر قوة ذاكرتك ١٥١
اختبر برودتك ورباطة جأشك.. ١٥٣
أختبر دقة ملاحظتك (٥ اختبارات مصورة).. ١٥٧
اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الارقام من ١ - ٩؟.. ١٦٣

صدر حديثا

سَبيلكَ إلى السّعَادَة وَالنجَاح

يَطمَح لأن يكُون دَليلكَ إلى تنمية قُدرَتك
علَى تحَقيق سعَادَة وَاكتِفَاء أوفر في هَذِهِ الحيَاة ،
بشعُورك بنوعٍ مِنَ القُربى مَع الطبيعَة وَالكَون .
فَفِي ذلك القوّة التي تستخفّ بالخسَائر الماديّة
وَالمَطامح الدّنيويّة .
أمّا النجَاح فَلَه ، حَسَب تجربة اللّورد بيڤربرُوك ،
مَفاتيح ثلاثة ، هِيَ : العَمَل، وَالعقل السَليم، وَالصحّة !

سَبيلكَ إلى السّعَادَة وَالنجَاح

كِتَابٌ لجَميع الأعمَار ، وَلكُلّ النَاس !
إنّه دَليل صَادق لِحيَاة أفضَل ، وَفلسفَة قنَاعَة ،
وَتفَاهُم ، وَسعَادَة ، وَنجَاح !

CONNAIS - TOI

35 TESTS PSYCHOLOGIQUES

Traduits par

SAMIR SHIKHANY

KNOW YOURSELF

35 PSYCHOLOGICAL TESTS

Translated by

SAMIR SHIKHANY

Dar al-Afaq al-Jadida

BEIRUT - LEBANON

اعرف نفسك

بهذه الاختبارات الـ ٣٥

- هل أنت ضحية أم لا؟
- هل أنت مؤهل للقيادة؟
- اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً (للجنسين اللطيف والخشن)
- سيدتي، سيدي، من انتما من العشاق؟
- هل تعرف كيف تغتنم الفرص؟
- هل انت مصاب بعقدة النقص؟
- هل أنت وفيّ؟
- هل انت صارم مع نفسك؟
- تجنّب فخ المقارنة؟
- كيف تصبح فعالاً في عملك؟
- هل تحسن الحكم على الآخرين؟
- كيف يراك الآخرون؟
- هل أنت عنيد وصبور؟
- أين تقف؟
- هل تملك حسّ النكتة؟
- هل تحب المزاح؟
- هل تطيعك أصابعك؟
- اختبار في الأخذ والعطاء
- هل أنت بخيل، ام إقتصادي، ام مبذّر؟
- هل «جيوبك مثقوبة»؟
- ماذا تعني لك الأمثال؟
- هل أنت جسور؟
- هل تعربك الصعاب؟
- ما هو سلوكك تجاه المؤسسات؟
- هل يمكنك ان تكون مستكشفاً؟
- هل أنت يقظ؟
- هل أنت جبان أم مقدام؟
- هل من السهل ان تكون ضحية الخوف؟
- هل أنت حفيّ، لامبالٍ، ام فظ؟
- هل تنعم بالعطلة الصيفية؟
- هل أنت حماة متسلطة؟
- سيدتي، اتعرفين كيف تعتنين بنفسك؟
- اختبر قوة ذاكرتك
- اختبر برودتك ورباطة جأشك
- اختبر دقة ملاحظتك (٥ اختبارات مصورة)
- اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الأرقام من ١ - ٩؟

